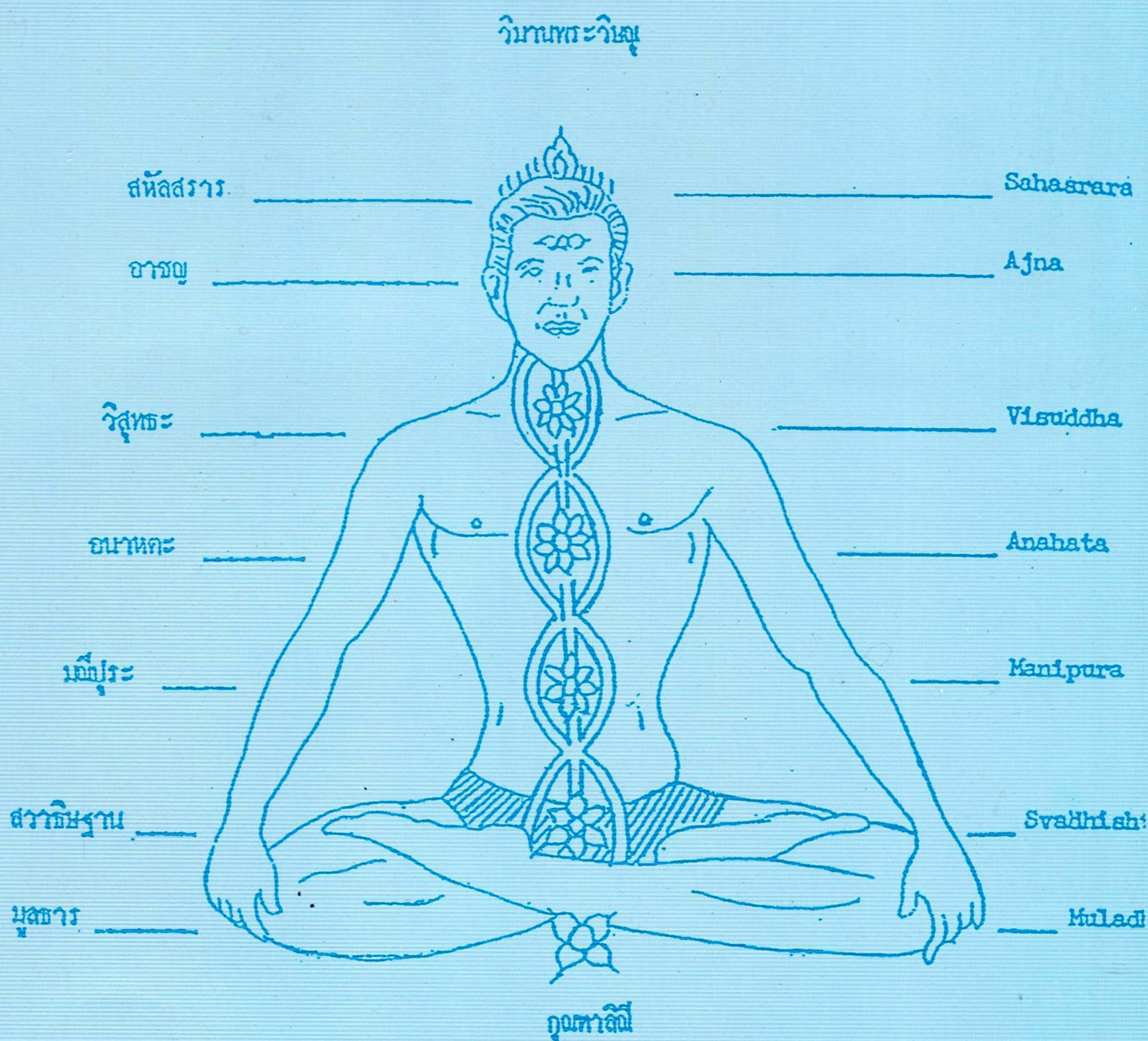
อภินันทนาการจากหมอโพธิ์เจ้าของบริษัทผลิตยาตราโพธิ์อินทรีโอสถ

สร้างแจกเป็นวิทยาทาน ปรารถนามรรคผลนิพพาน

ถ้าบุญยังไม่ถึงพระนิพพาน

ขอไปสู่สุขติคำว่าไม่มีขออย่าได้มีแด่หมอโพธิ์จนตราบเท่าเข้าสู่พระนิพพานเทอญ

โทร 02-462-2747 : 028703422



อภินันทนาการจากหมอโพธิ์เจ้าของบริษัทผลิตยาตราโพธิ์อินทรีโอสถ

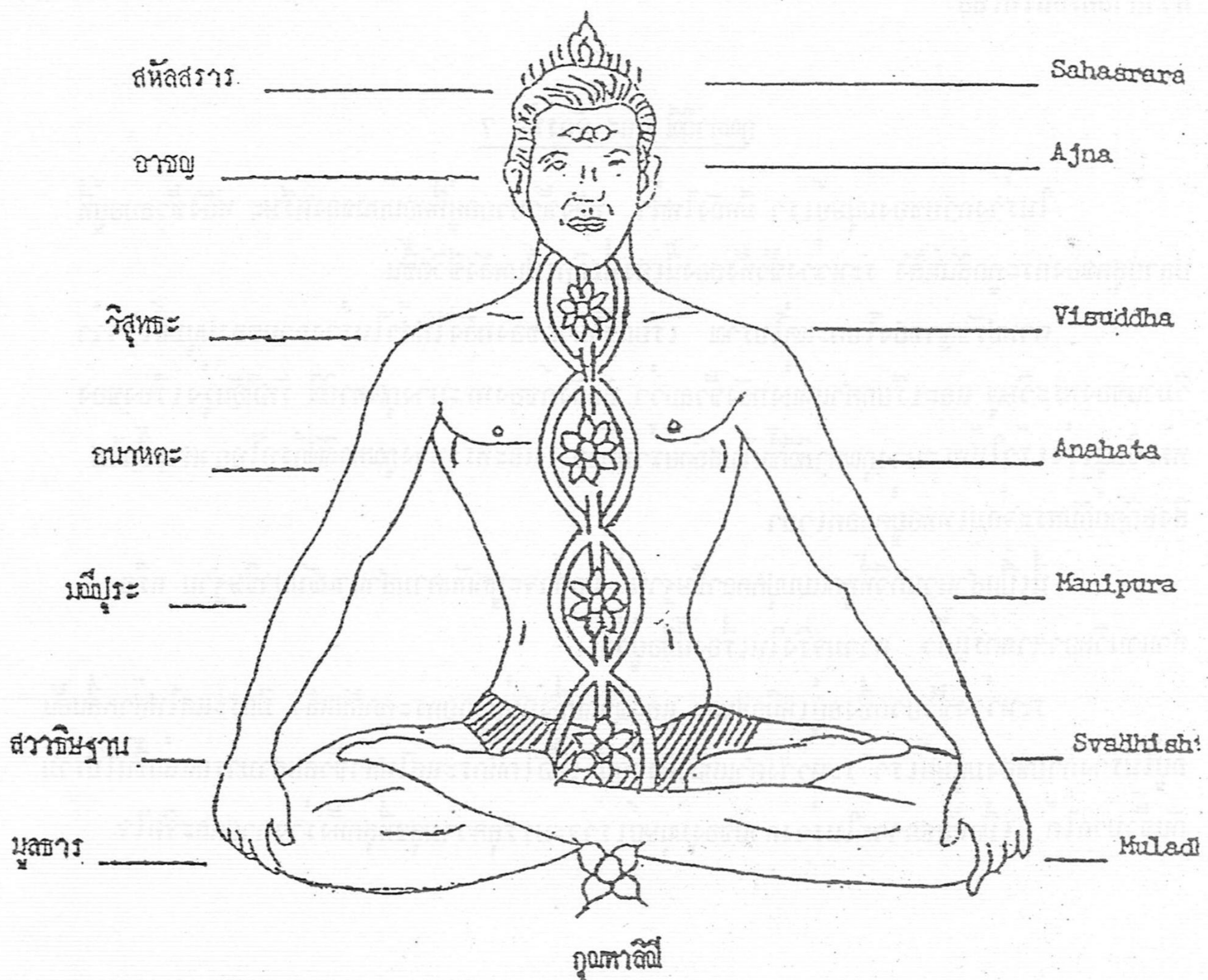
สร้างแจกเป็นวิทยาทาน ปรารถนามรรคผลนิพพาน

ถ้าบุญยังไม่ถึงพระนิพพาน

ขอไปสู่สุขติคำว่าไม่มีขออย่าได้มีแด่หมอโพธิ์จนตราบเท่าเข้าสู่พระนิพพานเทอญ

โทร 02-462-2747 : 028703422

วิมานพระวิษณุ



กุณฑาลินี

ยาแก้ปวดเข่า

ใช้ผักเสี้ยนผีทั้งต้นทั้งราก ๑ ไพล ๑ การบูร ๑ (อย่างละพอประมาณ) ตำให้ละเอียดผสมกับสุราดีกรีสูงๆ คั้นเอาเฉพาะน้ำใส่ขวดไว้ทา-นวด ที่หัวเข่าบ่อยๆ แก้ปวดหัวเข่าได้ดีมาก (ตำและผสมให้พอใช้ เพียงครั้งหนึ่งๆ ต้องการทาใหม่ในวันต่อไปค่อยตำใหม่)

อำนาจของการส่งกระแสจิตไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายนี้ อาจจะเห็นได้แม้ในสัตว์ เช่นกระต่ายเป็นต้น กระต่ายเป็นสัตว์เล็กไม่มีอาวุธป้องกันอันตราย นอกจากหนี กระแสจิตจึงถูกส่งไปที่หูเพื่อคอยเงี่ยสดับและระวังภัยต่าง ๆ หูต้องยิ่งคอยจับเสียงต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา พลังจิตจึงไปรวมอยู่ที่หูเป็นพิเศษ เมื่อกาลเวลาได้ล่วงมานับด้วยล้านปี อำนาจพลังดังกล่าวได้ทำให้กระต่ายมีหูใหญ่ยาว และตั้งตรง เป็นที่สะดุดตา ด้วยอำนาจของเจตนาและการส่งกระแสจิตไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายนี่เองจึงทำให้สัตว์มีวิวัฒนาของชีวิตและร่างกายไปต่าง ๆ เช่น ยีราฟมีคอที่ยาวเป็นพิเศษ ช้างมีจมูกเป็นงวง นกกระจอกเทศมีขาใหญ่และแข็งแรงวิ่งได้รวดเร็ว ดังนี้เป็นต้น

ธรรมชาติได้สำแดงความจริงให้เราเห็นดังนี้ สำหรับมนุษย์เรา วิชาที่สอนให้เรารู้จักพลังธรรมชาติในร่างกายของเรา และฝึกหัดอบรมให้เรารู้จักบังคับพลังธรรมชาตินั้น ก็คือ วิชาหะธะโยคะ นี่เอง หะธะโยคะจึงเป็นศาสตร์ที่น่าศึกษา และน่าพิสูจน์ทดลองและปฏิบัติไม่น้อยกว่าศาสตร์อื่นใดเลย

กุณฑาลินี และ จักรทั้ง 7

ในร่างกายของมนุษย์เรา มีพลังไฟฟ้า พลังขั้วบวกอยู่ที่ตอนบนของศีรษะ พลังขั้วลบอยู่ที่ปลายสุดของกระดูกสันหลัง ระหว่างขั้วทั้งสองนี้เองที่เกิดเป็นพลังชีวิตขึ้น

ตามปรัชญาของโยคะแต่โบราณ เรียกขั้วบวกของพลังไฟฟ้าในร่างกายของมนุษย์เราว่า วิมานของพระวิษณุ และเรียกตำแหน่งพลังขั้วลบว่า บัลลังก์ของพระนางกุณฑาลินี รัศมีอันรุ่งเรืองของพระวิษณุเร่งเร้าให้พระนางกุณฑาลินีขึ้นไปสถิตย์ร่วมด้วย และพระนางกุณฑาลินีก็รอโอกาสจะขึ้นไปสิงสถิตย์กับพระจอมเทพอยู่ตลอดเวลา

นี่เป็นสำนวนกวีที่พูดแบบปุคคลาธิษฐาน แต่ถ้าจะพูดกันตามสำนวนธัมมาธิษฐาน หรือสำนวนวิทยาศาสตร์แล้ว ความจริงในเรื่องนี้มีอยู่ว่า :-

ระหว่างขั้วบวกซึ่งอยู่เหนือสมอง และขั้วลบซึ่งอยู่ปลายกระดูกสันหลัง มีกระแสไฟฟ้าคลื่นสั้นอยู่ในร่างกายของมนุษย์เรา ระหว่างตำแหน่งดังว่านี้ เมื่อใดที่กระแสไฟฟ้าขั้วลบสามารถแล่นขึ้นไปรวมกับขั้วบวกได้ เมื่อนั้นสภาวะในร่างกายของมนุษย์เราจะบรรลุความสุขที่สุดทั้งร่างกายและจิตใจ

พยายามรับประทานอาหารดิบให้มากที่สุดที่จะมากได้

พึงรับประทานอาหารเนื้อพอประมาณ ควรรับประทานอาหารผัก, ผลไม้, เมล็ดพืช น้ำผึ้ง, นม เป็นสำคัญ

บริหารท้องอยู่เสมอ ด้วยท่าอุททิยานะ พันธุ, ปัศจิโมตนะ, โยคะมุครา, นอลี ฯลฯ บริหารท้องให้เป็นเวลา ควรเป็นตอนเช้าก่อนอาหาร หรือ ภายหลังอาหารอย่างน้อยสองชั่วโมง

ถ้าตั้งใจจะฝึกหะระโยคะให้ได้ผลจริง ๆ พึงเว้นจากการสูบบุหรี่ เครื่องดื่มมีแอลกอฮอลล์ ยาเสพติดมึนเมาต่าง ๆ เพราะจะทำลายประสาทอันเป็นสิ่งที่โยคะต้องการปลุกให้ตื่นอยู่เสมอ

พยายามให้จิตใจสบาย อย่าให้มีอารมณ์ร้ายเข้ามารบกวนจิตใจ

พยายามพูดเท่าที่จำเป็น การพูดมากทำให้เสียพลังปราณ

เดือนหนึ่งหาวันหยุด 1 วัน (ควรเป็นวันเดือนเต็มดวง) หยุดด้วยการอดอาหารและสงบนิ่ง วิธีปิดอินทรีย์แบบนี้จะเป็นวิธีช่วยให้รู้จักรักษาพลัง และมีพลังเพิ่มสูงขึ้น

หัดท่าโยคะอาสนะในห้องที่มีอากาศบริสุทธิ์ อย่าให้มีควันบุหรี่ กลิ่นเหล้า หรือเสียงคุยกันอย่างไร้สาระ ฝึกท่าโยคะอาสนะบนเสื่อสะอาด หันหน้าไปตะวันออก

ก่อนฝึก ทำจิตใจให้สงบ สบาย ปลอดโปร่ง ไร้กังวล สูดลมหายใจยาว ๆ

ยาแก้ยกไหล่ไม่ขึ้น

๑. เอาต้น ใบ กิ่งของผักเสี้ยนผี มาพอสมควร (ตำคั้นเอาน้ำ)
๒. เอาใบพลับพลึง มา ๓ ใบ (ตำคั้นเอาน้ำ)
๓. เอาใบยอ มา ๑๗ ใบ (ตำคั้นเอาน้ำ)
๔ การบูร มาพอสมควร
๕ พิมเสน มาพอสมควร

ทั้งหมดเอามาใส่ภาชนะแล้วตั้งไฟอ่อนๆ เคี่ยวให้ละลายเข้ากันได้ดีแล้วยกลง เมื่อเย็นลงดีแล้วเทใส่ขวดไว้ใช้ ทา-นวด บริเวณไหล่หรือสะบักที่ยกไม่ขึ้น ไม่เกิน ๓ วัน (ทำเช้า-เย็น) แขนยกขึ้นได้อย่างปกติแล (ยานี้ถ้าจะเก็บไว้ใช้นานๆ ก็ให้ใส่ยากันบูดผสมลงไปด้วย)

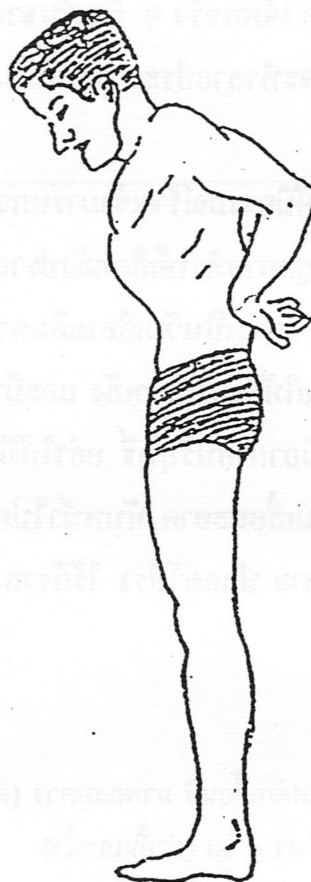
Can be practised in standing position, sitting position, or lying down position

Abdominal Breathing or Bottom Breathing



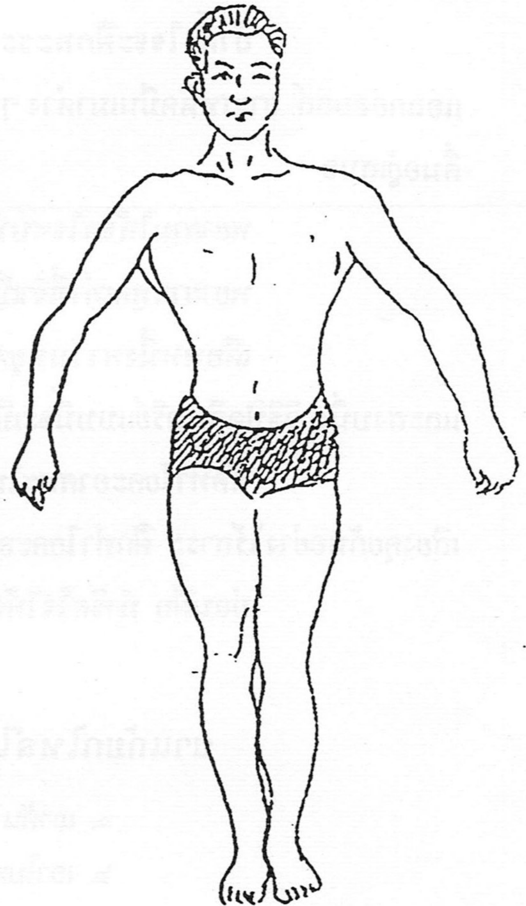
1
หายใจที่ช่องท้อง
หรือ
หายใจที่ส่วนล่างของลำตัว

Chest Breathing or Middle Breathing



2
หายใจที่ส่วนกลาง
ของลำตัว

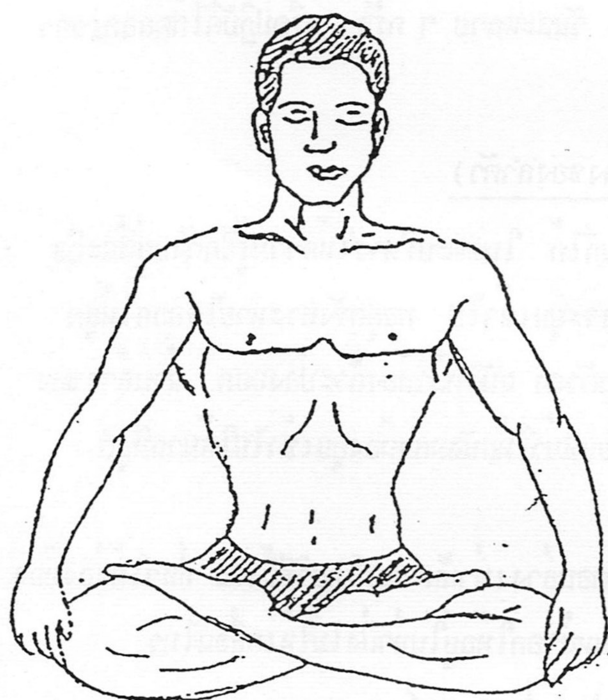
Shoulder Breathing or Upper Breathing



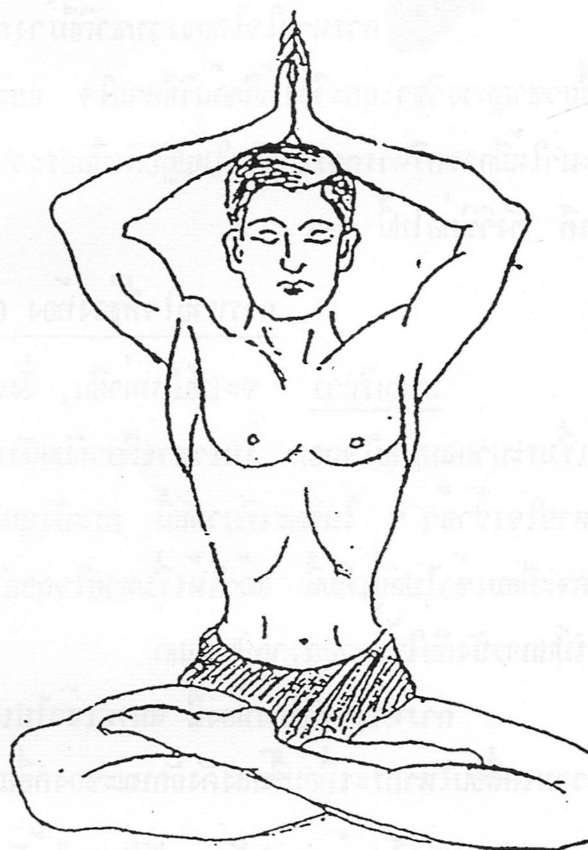
3
หายใจที่ส่วนบน
ของลำตัว

บริหารในท่ายืน ท่านั่ง หรือท่านอนก็ได้

Padmasana - Lotus Seat -



7



8

ปัทมาศนะ – อาสนะดอกบัว –

ยาแก้เคล็ด ยอก ปวด บวม

เอาไพลสดและการบูรอย่างละเท่าๆ กัน ตำให้แหลก ห่อผ้า นาบกระเบื้องร้อน ใช้ประคบตรงที่ช้ำหรือเคล็ดนั้น เป็นยาแก้ช้ำหรือเคล็ด ปวดบวม หรือกระดูกเคลื่อน หรือถูกฟกช้ำหรือหกล้มตกต้นไม้ มีอาการให้ ยอก ขัด บวม กดเจ็บ

แบบท การบริหารการหายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์

Full Yoga Breathing

การหายใจโดยธรรมชาติที่ร่างกายเราเป็นอยู่ ยังไม่อำนวยประโยชน์ให้แก่ร่างกาย ผู้เชี่ยวชาญทางวิชาโยคะจึงได้คิดค้นวิธีหายใจ และได้มีการทดสอบเห็นผลเป็นที่ประจักษ์มาช้านานแล้ว ได้แนะนำให้มีการบริหารการหายใจให้ปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน วันละหลาย ๆ ครั้ง หรือปฏิบัติได้ตลอดเวลาก็ยิ่งดี ดังวิธีต่อไปนี้ –

1. การหายใจที่ช่องท้อง (ส่วนล่างของลำตัว)

การบริหาร จะเป็นในท่ายืน, นั่งหรือนอนก็ได้ ในขณะบริหารให้ความรู้สึกตั้งอยู่ที่สะดือ ให้เริ่มระบายลมหายใจออก ในเวลาเดียวกันผนังหน้าท้องจะยุบเข้าไป พอสุดจังหวะหายใจออกให้สูดลมหายใจเข้าช้า ๆ ในขณะเดียวกันนี้ กระบังลมจะหย่อนตัวลง ผนังหน้าท้องก็จะป่องออก ส่วนล่างของปอดจะมีลมเข้าไปอยู่เต็มที่ แล้วให้เริ่มหายใจออกใหม่โดยแขม่วให้ผนังหน้าท้องยุบเข้าไปให้มากที่สุด ซึ่งเป็นการบังคับให้ลมออกจากปอดหมด

การหายใจที่ช่องท้องนี้ ลมจะเข้าไปเต็มปอดตอนล่างเท่านั้น และโดยวิธีนี้เอง ที่ทำให้ช่องท้องมีความเคลื่อนไหวกระเพื่อมขึ้นลงดังลักษณะของคลื่น ส่วนหน้าอกให้อยู่ในท่านิ่งไม่ให้เคลื่อนไหว

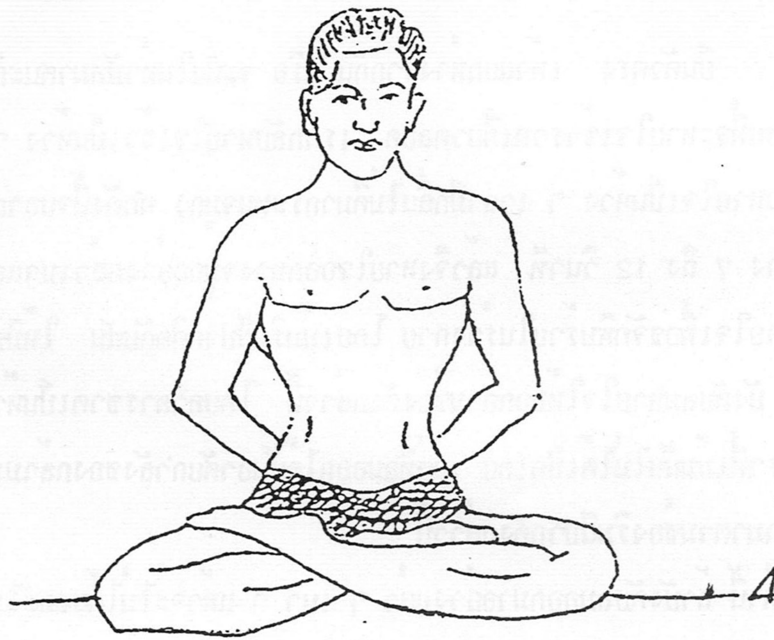
ประโยชน์ทางบำบัด หัวใจจะได้รับการพักผ่อนอย่างสมบูรณ์ ความดันโลหิตสูงจะลดลง กระตุ้นระบบการย่อยอาหาร ทำให้ลำไส้ได้เคลื่อนไหวเป็นปกติดี การหายใจที่ช่องท้องนี้ เป็นการนวดอวัยวะภายในท้องทุกส่วนเป็นอย่างดี

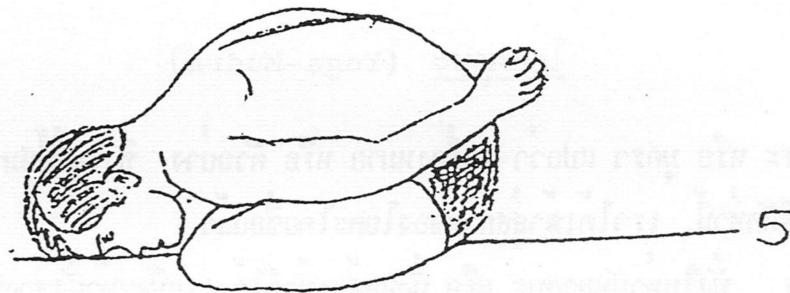
2. การหายใจที่ส่วนกลางของลำตัว

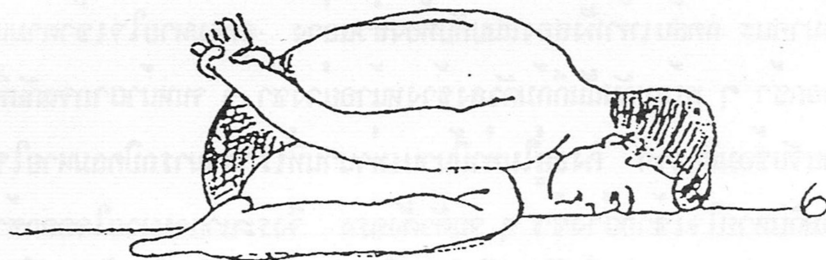
การบริหาร จะเป็นในท่ายืน, นั่งหรือนอนก็ได้ ให้ความรู้สึกของเราตั้งอยู่ที่บริเวณซี่โครงทั้งสองข้าง หลังจากระบายลมหายใจออกแล้ว เราก็สูดลมหายใจเข้าผ่านทางจมูกช้า ๆ ในขณะนั้นซี่โครงทั้งสองข้างก็จะขยายออก ส่วนกลางของปอดจะมีลมเข้าไปอัดอยู่เต็มที่ ในการหายใจออกนั้นซี่โครงทั้งสองข้างจะยุบเข้า ในขณะบริหารอยู่นี้ท้องและไหล่ทั้งสองข้างจะต้องอยู่ในท่าตรงและนิ่ง

ประโยชน์ทางบำบัด ช่วยให้หัวใจมีภาระในการทำงานเบาลง ทำให้โลหิตที่หมุนเวียนไปยังตับ, น้ำดี, กระเพาะอาหาร ม้าม และไตบริสุทธิ์ขึ้น

Yoga-Mudra - Symbol of Yoga -







โยคะมุทระ แปลว่า เครื่องหมายของโยคะ

<u>ปราณยาม หรือควบคุมการหายใจ ท่าที่ 7</u>

<u>Pranayama or Breath Control No.7</u>

<u>การบริหาร</u> ยืนตัวตรง เท้าแยกห่างจากกัน หรือ จะนั่งในท่าปัทมาศนะก็ได้ หายใจเข้าเต็มที่ตามแบบโยคี แต่แทนที่จะหายใจเข้ารวดเดียวตลอด เรากลับหายใจเข้าเป็นห้วง ๆ สั้น ๆ (เหมือนเวลาที่เราเคยอัดและผ่อนหายใจเป็นห้วง ๆ เวลามีกลิ่นไม่ดีมากระทบจมูก) ทำดังนี้จนอากาศเข้าเต็มปอด แล้วอัดลมหายใจไว้ระหว่าง 7 ถึง 12 วินาที แล้วจึงหายใจออกทางจมูกอย่างเผ่าเบาและช้า ๆ

ต่อจากนี้ หายใจเพื่อขจัดพิษร้ายในร่างกาย โดยเม้มริมฝีปากติดกับฟัน ให้มีช่องสำหรับระบายลมออกแต่เพียงเล็กน้อย บังคับลมหายใจให้ออกตามช่องดังกล่าวนี้ โดยอาการขาดเป็นห้วง ๆ สั้น ๆ เราจะต้องรู้สึกว่า ปากของเราที่เม้มนั้นไม่ได้เปิดเลย แต่ที่ลมออกได้นั้นอาศัยกำลังของกล้ามเนื้อในช่องท้องและซี่โครงบังคับให้ลมออกมาตามช่องริมฝีปากดังกล่าวนี้

อย่าลืมว่า ท่านี้ ถ้าบังคับลมออกมาอย่างเผ่า ๆ เบา ๆ แล้วจะไม่ได้ผลอะไรเลย

<u>โยคะมุทระ</u> (Yoga-Mudra)

คำว่า มุทระ หรือ มุดรา แปลว่า เครื่องหมาย หรือ ตัวอย่าง ซึ่งในที่นี้หมายถึงเครื่องหมายของโยคะ ดังนั้น โดยวิธีหัดท่านี้ เราได้เข้าสู่สภาพของโยคะโดยชื่อแล้ว

<u>การบริหาร</u> นั่งในท่าปัทมาศนะ หรือ นั่งบนส้นเท้าก็ได้ (เหมือนท่านั่งของนักยูโดญี่ปุ่น หรือเกอิชา คือปลายเท้าราบไปยันพื้น ฝ่าเท้าหงาย)

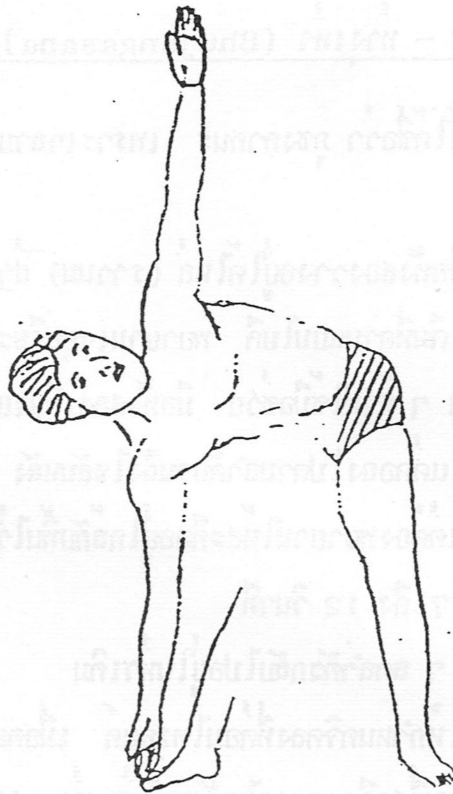
ในท่าปัทมาศนะ กดส้นเท้าทั้งสองแนบกับท้องส่วนล่าง สูดลมหายใจเข้าตามแบบโยคี

หายใจออกช้า ๆ พร้อมกันนั้นก็ก้มตัวลงข้างหน้าอย่างช้า ๆ จนหน้าผากจดกับพื้น ไพล่แขนไปข้างหลัง ใช้นิ้วมือซ้ายจับข้อมือขวา คงอยู่ในท่านี้นานเท่านานที่เราสามารถปิดลมหายใจอยู่ได้ แล้วจึงค่อย ๆ เงยตัวขึ้นพร้อมกับหายใจเข้าอย่างช้า ๆ จนตัวตั้งตรง จึงระบายลมหายใจออกช้า ๆ

<u>ผลในทางบำบัด</u> อาศนะท่านี้ทำให้อวัยวะต่าง ๆ ในช่องท้องที่เคลื่อนลงต่ำจากตำแหน่งอันเนื่องมาจากความหรุดโทรมของกระเพาะอาหาร และประสาทลำไส้ให้กลับคืนสู่ที่เดิม การนวดฟั้นกล้ามเนื้อทั้งภายนอกและภายในและการกดภายในช่องท้องจะช่วยให้เกิดผลดีขึ้น ท่าโยคะมุทราช่วยให้กล้ามเนื้อในช่องท้องมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และให้สะโพกและกระเบนเหน็บแข็งแรงดี ส่วนผลในด้านจิตใจก็มีมาก อาศนะท่าเหมาะและเป็นประโยชน์แก่บุคคลที่มีจิตใจเย่อหยิ่งเป็นพิเศษ เพราะจะสามารถขจัดความเย่อหยิ่งออกไปจากจิตใจและร่างกายของเรา สอนให้เรารู้ก้มกราบอย่างนอบน้อมสวยงามทีเดียว.

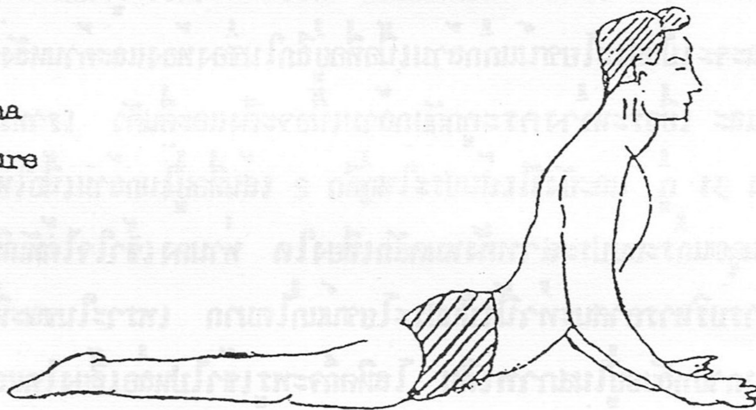
Trikonasana
Triangle Posture

ตรีโกณาสนะ
ท่าสามเหลี่ยม



Dhujangasana
Cobra Posture

ภุชงคาสนะ
ท่างูเห่า



ยาแก้ปวดศีรษะไม่รู้จักหาย (โดยไม่รู้สาเหตุ)

๑_ แก่นขี้เหล็ก หนัก ๒ บาท

๒. ผักเสี้ยนผี หนัก ๒ บาท

๓. แมงลัก หนัก ๒ บาท

เอายาใส่หม้อต้ม ใส่น้ำ ๓ ส่วน เคี่ยวให้เหลือ ๑ ส่วน กินวันละ ๔-๕ ครั้ง (ทำเผื่อไว้สัก ๔-๕ ชุด) ไม่ช้าอาการปวดศีรษะก็จะหายไปได้อย่างน่าแปลกประหลาด

ภุชงคาสนะ – ท่างูเห่า (Bhujangasana)

ภุชงค์แปลว่า งูเห่า อาสนะท่านี้ได้ชื่อว่า ภุชงคาสนะ เพราะเวลาบริหารร่างกายของเรา ทำเหมือนกับงูเห่าที่ชูหัวขึ้น

การบริหาร นอนคว่ำหน้า มือทั้งสองวางอยู่ใต้ไหล่ (ราวนม) ฝ่ามือแตะกับพื้น ค่อย ๆ เงยศีรษะขึ้นช้า ๆ พร้อมกับสูดลมหายใจเข้าเต็มที่ตามแบบโยคี พยายามเงยศีรษะขึ้นสูงเท่าที่จะสูงได้ ใช้กำลังกล้ามเนื้อด้านหลังยกไหล่และลำตัวสูงขึ้น ๆ ห้ามใช้มือช่วย มือทั้งสองเพียงแต่ยันมิให้ร่างฟุบลงเท่านั้น ขณะบริหารท่านี้เรารู้สึกถึงความข้อสันหลังตั้งแต่คอลงไปตามลำดับจนถึงใต้สันหลัง ในตอนสุดนี้เราจึงใช้แขนทั้งสองช่วยยันให้ลำตัวเอนไปทางข้างหลัง แต่ต้องพยายามให้สะดืออยู่ใกล้กับพื้นไว้เสมอ

อัดลมหายใจอยู่ในท่านี้ประมาณ 7 ถึง 12 วินาที

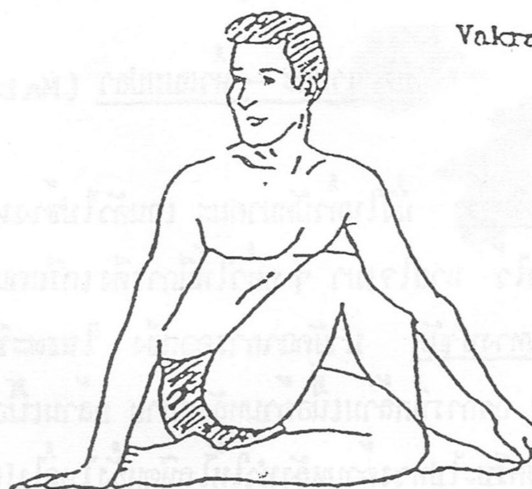
หายใจออกช้า ๆ พร้อมกับค่อย ๆ ลดลำตัวกลับไปอยู่ในท่าเดิม

ในระหว่างบริหารนี้ ครั้งแรกให้กำหนดจิตลงที่ต่อมไทรอยด์ เมื่อตอนชูศีรษะแอ่นหลัง จึงกำหนดจิตที่กระดูกสันหลังเลื่อนลงไปตามลำดับ จนในที่สุดถึงกระดูกใต้สันหลังส่วนล่าง (ตรงที่ตั้งของไต)

ผลในทางบำบัด ในขณะที่เราอยู่ในท่างูเห่า ท้องจะตึง กล้ามเนื้อที่ท้องจึงตึงด้วย โลหิตจะไหลไปหล่อเลี้ยงกระดูกสันหลังและเส้นประสาทแถบนั้น ท้องและลำตัวจะรู้สึกกระปรี้กระเปร่า ฝึกเสมอ ๆ แก้อาการเจ็บหลัง และจะเป็นประโยชน์แก่กล้ามเนื้อที่อยู่ลึกในช่องท้องและด้านหลังข้อสันหลัง เยื่อที่ต่อระหว่างกระดูกกับกระดูก และ เยื่อระหว่างกระดูกกับกล้ามเนื้อจะตึงและตื่นตัว เราทราบแล้วตามข้อใต้สันหลังมีประสาทแยกออกไปถึง 31 คู่ และยังมีเส้นประสาทใหญ่อีก 2 เส้นที่อยู่ในกล้ามเนื้อใหญ่สองข้างกระดูกสันหลัง ดังนั้นการบริหารท่านี้จะเป็นคุณแก่ระบบประสาททั้งหมดสักเพียงใด ท่านคงเข้าใจได้ทันที

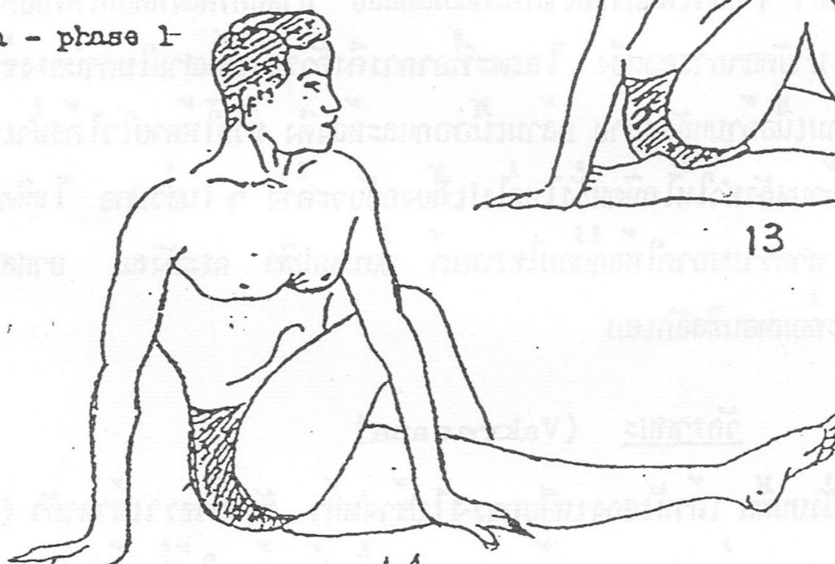
นอกจากนี้ การบริหารอาสนะท่านี้เป็นประโยชน์แก่ไตมาก เพราะในขณะที่บริหารท่านี้อยู่ โลหิตถูกบีบออกจากไต พอร่างกายกลับอยู่ในสภาพเดิม โลหิตก็จะพรูเข้าไปหล่อเลี้ยงไตและชะล้างสิ่งสกปรกต่าง ๆ ออกมาก ต่อมไทรอยด์และต่อมอื่นถูกกระตุ้นให้ทำงาน อาการต่าง ๆ ที่เกิดจากต่อมไทรอยด์ทำงานช้า ๆ จะหายไป

ระวังคนที่ต่อมไทรอยด์โตผิดปกติอยู่แล้ว ห้ามฝึกอาสนะท่านี้



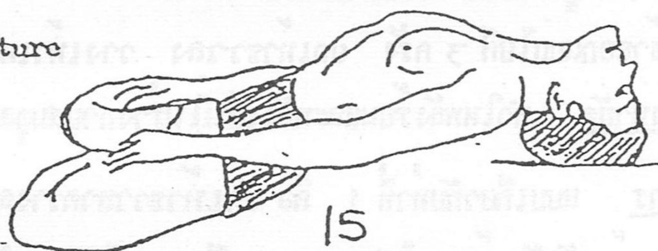
Vakrasana - pha

วัคราศนะ
แบบที่ 2



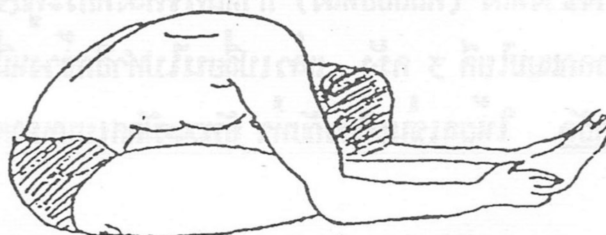
Vakrasana - phase 1

วัคราศนะ
แบบที่ 1



Matsayasana - Fish Posture

มัตสยาศนะ
ท่าแบบปลา



Paschinotana

ปัศจิโมตนะ

มัตสยาสนะ – ท่าแบบปลา (Matsyasana – Fish Posture)

การบริหาร นั่งในท่าปัทมาสนะ เอนตัวไปข้างหลัง (ใช้ศอก) แอ่นอกตั้งศีรษะส่วนบนลงกับพื้น ะมือทั้งสองจับนิ้วเท้าไว้ หายใจเบา ๆ อย่าให้มีการดึงเกร็งแม้แต่น้อย กำหนดจิตลงที่ต่อมไทรอยด์

ผลในทางบำบัด บำบัดอาการคอแข็ง ในขณะที่อาการดึงตัวของเส้นสายในด้านตรงข้าม ทำให้ ล้ามเนื้อออกกำลัง อาการที่กล้ามเนื้อด้านหลังสบาย กล้ามเนื้ออกและท้องตึง ช่วยให้หายใจได้สม่ำเสมอในระห บริหาร การหงายศีรษะไปทางด้านหลังทำให้โลหิตหลั่งไหลไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ในส่วนคอ โลหิตที่สูบฉีดจาก หัวใจถูกสกัดกั้นให้ไปคั่งอยู่ที่คอ ทำความสอาดให้แก่ต่อมไทรอยด์ ต่อมทอนซิล กระบังลม อาสสนะท่านี้มี ประโยชน์สำหรับขจัดโรคหวัดและต่อมทอนซิลอักเสบ

วัคราสนะ (Vakrasana)

แบบที่ 1. การบริหาร นั่งบนพื้น เท้าทั้งสองเหยียดตรงไปข้างหน้า ชักเท้าขวาเข้าหาตัว (เข่าตั้ง) ให้ขาอ่อนและเข่าแนบติดกับท้องและอกอย่างแรง ยกเท้าขวาพาดขาอ่อนข้างซ้าย ให้ฝ่าเท้าขวาวางเต็มกับพื้น ฝ่ามือหันออก กำหนดจิตลงที่กระดูกสันหลัง สงบกายใจ

หายใจเข้าออกแบบโยคี ๓ ครั้ง ยกเท้าขวาลง วางเท้าเหยียดตรง แล้วทำข้างซ้าย

ผลในทางบำบัด ทำให้พลังร้อนและพลังเย็นในร่างกายสมดุลย์

แบบที่ 2. การบริหาร แบบเดียวกับท่าที่ 1 คือ ชักเท้าขวาพาดวางลงนอกขาอ่อนซ้าย แล้วบิด กระดูกสันหลังไปทางขวา พร้อมกับหันหน้าตามไป แขนขวาเหยียดตรงไปทางหลัง สอดแขนซ้ายลงข้างหน้าเข่าขวา ให้รักแร้ซ้ายดันเข่าขวาไปทางข้างหลัง (ดันถอยหลัง) กำหนดจิตลงที่กระดูกสันหลัง

หายใจเข้าออกแบบโยคี ๓ ครั้ง แล้วเปลี่ยนไปทำอีกข้างหนึ่ง

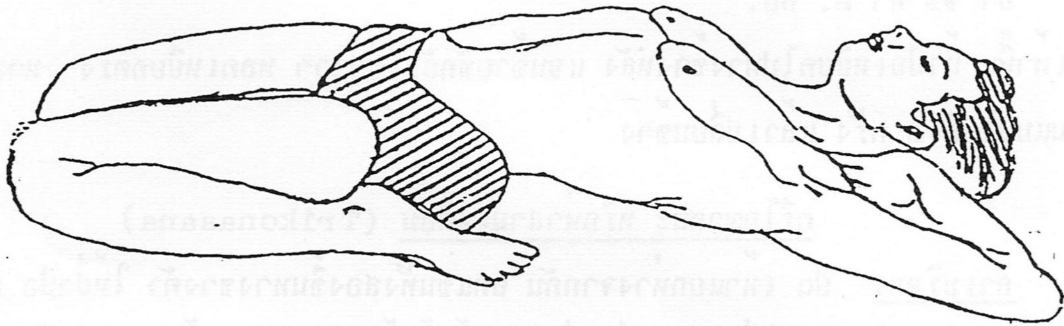
ผลในทางบำบัด ให้ผลเช่นเดียวกับท่า อัฑฒะมัตสเยนทราสนะ แต่ผลที่ได้รับอ่อนกว่า ท่าอัฑฒะมัตสเยนทราสนะ

ยาแก้เด็กเป็นหละ (ที่เป็นเม็ดใสๆ ในปากเด็ก)

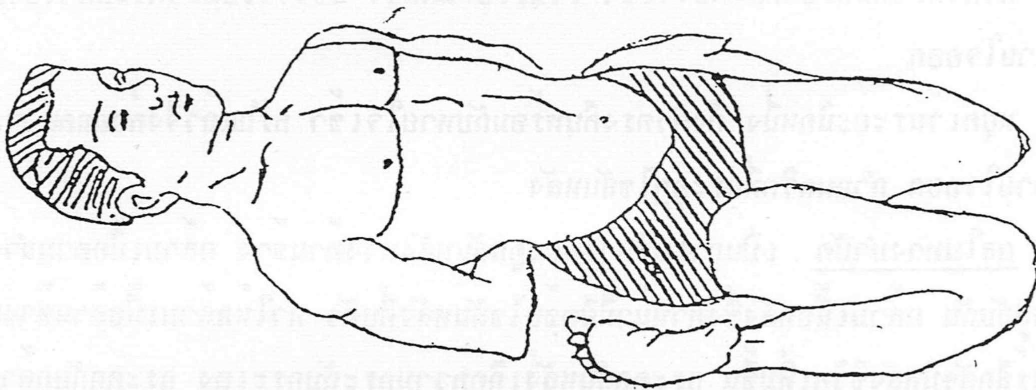
ตัวยา ให้เอาหอยขมเป็นๆ ฝนกับน้ำมะนาว เอาทางตูดฝน ฝนให้ได้ครึ่งตัว แล้วเอามะนาวกรองน้ำเอาไว้ เวลาใช้ ให้เอาไม้ขนไก่ชุบน้ำมะนาวที่ฝนเอาไว้ ป้ายที่ในปากเด็ก บริเวณที่เป็นจะหายไปในเวลา ๑ ชั่วโมง

อาการที่เด็กเป็นหละเต็มปาก จะดื่มน้ำกินนมไม่ได้ เมื่อทายานี้แล้วก็จะหายไปไม่ช้า

Supta - Vajrasana



9



10

สัปตะ - วัชราสนะ -

วัคราศนะ พลิกแพลงอีกท่าหนึ่ง

แบบเดียวกับท่าที่ ๑ คือ ชักเท้าขวาพาดเท้าขวาวางบนขาอ่อนข้างซ้าย แล้วบิดกระดูกสันหลังหันไปทางขวา พร้อมกับหันหน้าตามไป แต่เปลี่ยนการวางแขนแปลกไป

ท่า ๑. ท่า ๒. คือ.

แขขวาเท้าพื้น นิ้วมือเหยียดไปทางข้างหลัง แขนซ้ายชักกับเข่าขวา ทอดเหยียดตรง หายใจเข้าออกตามแบบโยคี ๓ ครั้ง แล้วเปลี่ยนข้าง

ตรีโกณาศนะ หรือท่าสามเหลี่ยม (Trikonasana)

การบริหาร ยืน เท้าแยกห่างจากกัน ยกแขนทั้งสองขึ้นทางข้างตัว ให้ฝ่ามือ หงายจนจนแขนทั้งสองเสมอกับระดับไหล่ ในระหว่างที่ยกแขนขึ้นนี้ให้สูดลมหายใจเข้าปอดเต็มที่ ตามแบบโยคี หายใจออกพร้อมกับเอนลำตัวไปทางขวาจนกระทั่งนิ้วมือขวาแตะกับปลายนิ้วเท้าขวา แขนซ้ายตั้งขึ้นเป็นเส้นตรง ระดับเดียวกับแขนขวา หน้าเงยขึ้น

ตั้งตัวตรงคืนพร้อมกับหายใจเข้า เว้นระยะนิดหนึ่ง แล้วจึงเอนลำตัวไปทางซ้าย ช้า ๆ พร้อมกับหายใจออก

หยุดเว้นระยะนิดหนึ่ง ตั้งตัวตรงคืนพร้อมกับหายใจเข้า ครั้นแล้วจึงค่อยลดแขนลงช้า ๆ พร้อมกับหายใจออก กำหนดจิตที่กระดูกไขสันหลัง

ผลในทางบำบัด เป็นการบริหารกระดูกสันหลังทางด้านข้าง กล้ามเนื้อตามลำตัว พับและคลายสลับกัน กล้ามเนื้อหลังซึ่งทำหน้าที่ยึดข้อไขสันหลังตื่นตัว ทำให้กล้ามเนื้อด้านข้างและกระดูกสันหลังรู้สึกตัวมีพลังชีวิตเพิ่มขึ้น กระดูกสันหลังเกิดความกระฉับกระเฉง กระดูกกับกล้ามเนื้อบริเวณสะโพกจะถูกจัดเข้าระเบียบ สำหรับบุคคลที่หายป่วยจากโรคติดต่อใหม่ ๆ การบริหารท่านี้จะช่วยให้กลับสู่สภาพแข็งแรงเป็นปกติเร็วขึ้น เพราะจะช่วยละลายและขับพิษร้ายในอวัยวะ ที่หมักหมมมานานให้หมดไป โรคติดต่ออื่น ๆ ซึ่งแฝงอยู่ในร่างกายแต่ยังไม่สำแดงอาการก็จะถูกขจัดหายไปด้วย

สัปตะ – วัชราศนะ (Supta-Vajarasana)

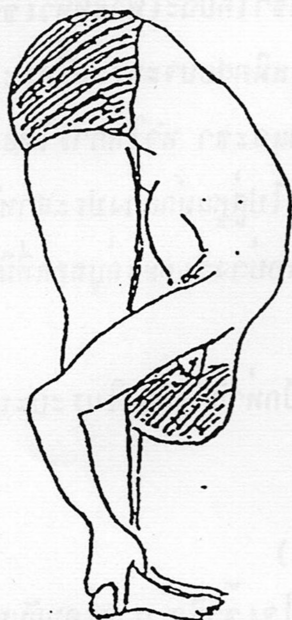
การบริหาร คุกเข่าลงบนพื้น เท้าแยกห่างจากกัน หย่อนก้นลงนั่งระหว่างเส้นเท้าทั้งสองเอนตัวลงข้างหลัง (ใช้แขนและข้อศอกช่วย) จนกระทั่งหลังและศรีษะจรดพื้น วางมือลงรองใต้คอ

หายใจเข้าออกตามธรรมดา โดยไม่ต้องออกแรงและคงอยู่ในท่านี้นานเท่านานเราจะทนได้โดยไม่รู้สึกตัวขัด กำหนดจิตลงที่กลุ่มประสาทในท้อง (โซลาร์ เพลกซัส)และบริเวณหัวใจ

dahastasana

หัสตาศนะ

นกกระสา

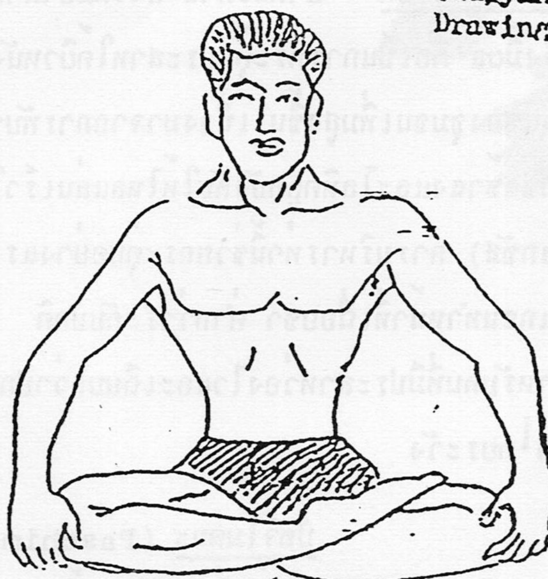


17

Uddiyana-Bandha
Drawing-in the Abdomo

อุททิยานะพันธะ

ท่าหดท้อง

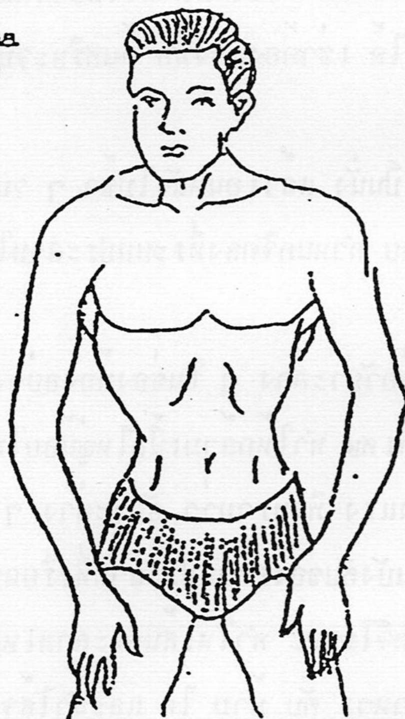


18

lyana-Bandha
wing in the
omen

ทิยานะพันธะ

หดท้อง

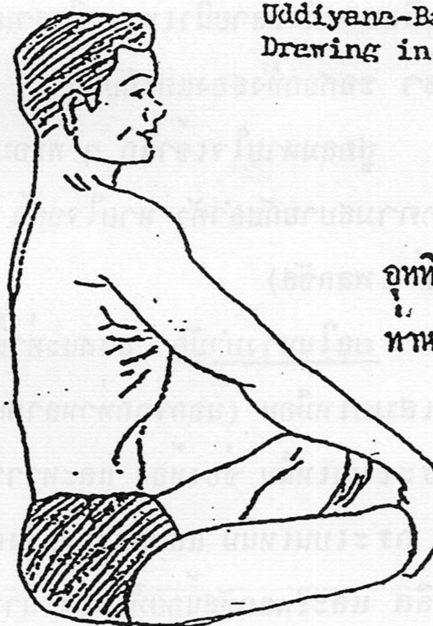


19

Uddiyana-Bandha
Drawing in the Abdo

อุททิยานะพันธะ

ท่าหดท้อง



20

ผลในทางบำบัด อาศนะท่านี้ ทำให้มีอาการตึงตามขาโดยเฉพาะที่หัวเข่าและขาอ่อน ดังนั้น จึงมีผล คือเป็นการกระตุ้นประสาทใต้ผิวหนัง เส้นโลหิตฝอยจะกระปรี้กระเปร่า พลังการทำงานของขุมขนเพิ่มสูงขึ้น เนื่องมาจากการพับของแขนและขา ทำให้การไหลเวียนของโลหิตตามขาช้าลงและโลหิตถูกบังคับให้ไหลแล่นเร็วในลำตัวไปสู่ศูนย์กลางประสาทในท้อง (โซลาร์ เพลกซัส) การบริหารท่านี้ช่วยกระตุ้นอย่างแรงเป็นผลอย่างวิเศษแก่บุคคลที่มีประสาทซึมเซา ต่อมแกลนทำหน้าที่เฉื่อยชา ต่ำกว่าระดับปกติ

สำหรับคนที่มีประสาทว่องไวและเฉียบกว่าปกติ ควรฝึกท่านี้ เพียงในระยะเวลาสั้น ๆ และพึงกระทำโดยระวัง

ปัศจิโมตนะ (Paschimotana)

การบริหาร นอนหงายหลังราบลงกับพื้น สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ พร้อมกับยกแขนทั้งสองขึ้น จนกระทั่งแขนลาบลงกับพื้นทางด้านหลัง

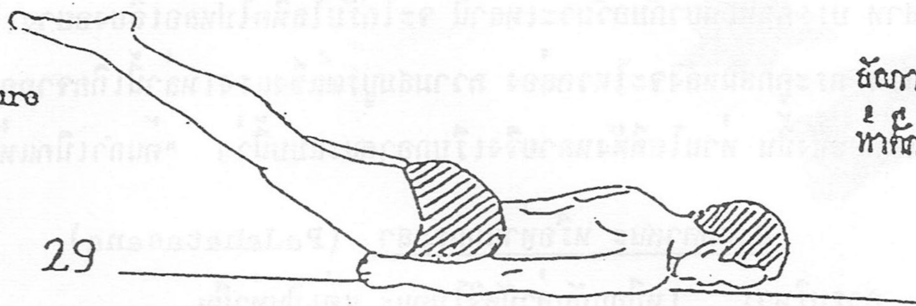
หายใจออกด้วยอาการสงบ พร้อมกับผงกกายขึ้นนั่ง แล้วโน้มตัวลงไปข้างหน้าจนกระทั่งปลายนิ้วมือแตะถึงปลายนิ้วเท้า หรือสามารถจับข้อเท้าได้ เข่าต้องแข็งทื่อ ก้มศีรษะจนกระทั่งจดกับหัวเข่า ข้อศอกทั้งสองแตะกับพื้น

สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ พร้อมกับเงยตัวขึ้นเป็นนั่ง แล้วเอนหลังไปช้า ๆ จนทาบกับพื้น แขนวางตามสบายกับลำตัว หายใจออก คลายตามสบาย กำหนดจิตลงที่ระบบประสาทในช่องท้อง (โซลาร์ เพลกซัส)

ผลในทางบำบัด อาศนะท่านี้มีประโยชน์แก่อวัยวะต่าง ๆ ในช่องท้องอย่างวิเศษ ไม่มีท่าใดเสมอเหมือน (นอกจากท่าหลาศนะ) มีผลเป็นพิเศษ ทำให้กล้ามเนื้อใหญ่น้อยในบริเวณสะโพก กระเบนเหน็บ ช่องท้อง และทวารหนักมีพลังแข็งแรง พึงทราบว่า อัยวะต่าง ๆ ในบริเวณก้นย้อย กระเบนเหน็บ และกระดูกเชิงกรานล้วนอยู่ในบังคับของระบบประสาทที่เรียกว่า ลุมโบเซคราลิส และเพลกซัสน้อยทั้งสอง การบริหารแบบปัศจิโมตนะ ทำให้เส้นประสาทเหล่านี้มีพลังแข็งแรง อาการไม่สบายต่าง ๆ เกี่ยวกับกระเพาะอาหาร ตับ ม้าม ไต และลำไส้จะไม่ปรากฏ ขจัดอาการท้องผูกและปวดมวนลำไส้ได้อย่างชงัด แก้โรคเบื่ออาหาร ตับและไตทำงานไม่ปกติ ตามการทดลองวิจัย ในสถานวิจัยในประเทศอินเดีย ปรากฏว่าการบริหารอาศนะนี้สามารถสะกัดกั้น มิให้โรคเส้นโลหิตในลำไส้ใหญ่บวม (ที่เรียกว่า โรคเฮมอรอยส์) และโรคเบาหวาน มิให้มีอาการกำเริบได้และถึงกับขาดหายก็มี ถ้าทำบ่อย ๆ จะช่วยขจัดไขมันหน้าท้องให้หายไป ทำให้สะโพกและเอวงาม อวัยวะสืบพันธ์ ทวารหนัก ต่อมลูกหมาก มดลูกและกระเพาะปัสสาวะ และ

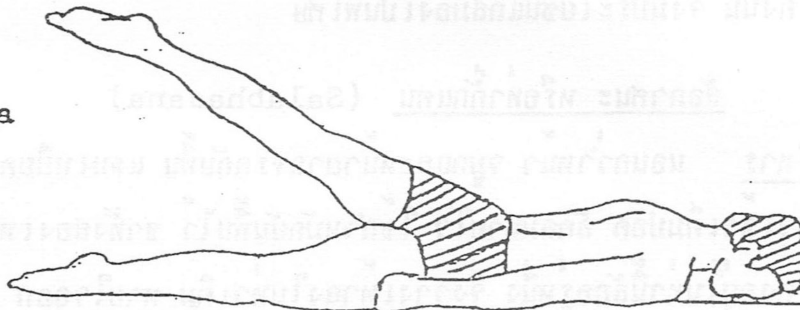
alabhasana
rasshopper posture

ชัลภาศนะ
ท่าตั๊กแตน



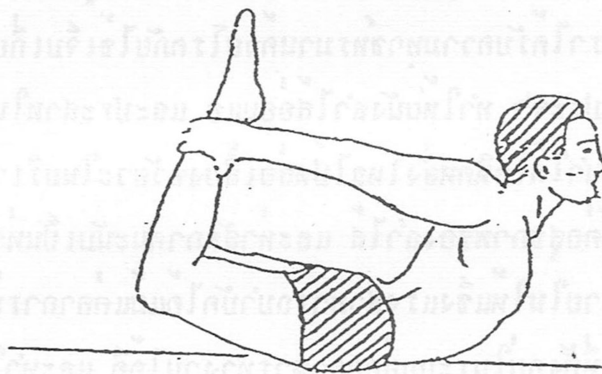
rdha-Salabhasana

อัฑฒะ-ศัลภาศนะ



lanurasana
ow Posture

ธนุราศนะ
ท่าธนู



เส้นประสาท บรรดาที่เกี่ยวกับอวัยวะเหล่านี้ จะได้รับโลหิตไปหล่อเลี้ยงอย่างเต็มที่ ทำให้สมบูรณ์แข็งแรง กระดูกสันหลังจะไหวคล่อง ความสมบูรณ์แข็งแรงเหล่านี้เกิดจากการฝึกท่าอาศนะแบบปัศจิโมตนะทั้งสิ้น ท่านโยคีทั้งหลายจึงเรียกอาศนะแบบนี้ว่า "ต้นกำเนิดแห่งพลังชีวิต"

<u>ปัทหัศตาศนะ หรือท่านกกระสา</u> (Padahatasana)

<u>การบริหาร</u> เหมือนกับท่าปัศจิโมตนะ แต่เป็นท่ายืน

<u>ผลในทางบำบัด</u> ผลอย่างเดียวกับท่าปัศจิโมตนะ แต่ท่านี้โลหิตถูกบังคับไปหล่อเลี้ยงที่ศรีษะเป็นพิเศษ ดังนั้น จึงมีประโยชน์แก่สมองเป็นพิเศษ

<u>สัลภาศนะ หรือท่าตั๊กแตน</u> (Salabhasana)

<u>การบริหาร</u> นอนคว่ำหน้า จมูกและหน้าผากจรดกับพื้น แขนเหยียดตรงแนบกับลำตัว กำหมัด หายใจเข้าเต็มปอด กลั้นลมหายใจ ใช้กำหมัดยันพื้นไว้ ขาทั้งสองเหยียดกระดกขึ้นสูงเท่าที่จะสูงได้ คงอยู่ในท่านี้สักครู่หนึ่ง จึงวางเท้าลงในท่าเดิม หายใจออก กำหนดจิตลงที่กระดูกเชิงกรานและสันหลังตอนล่าง

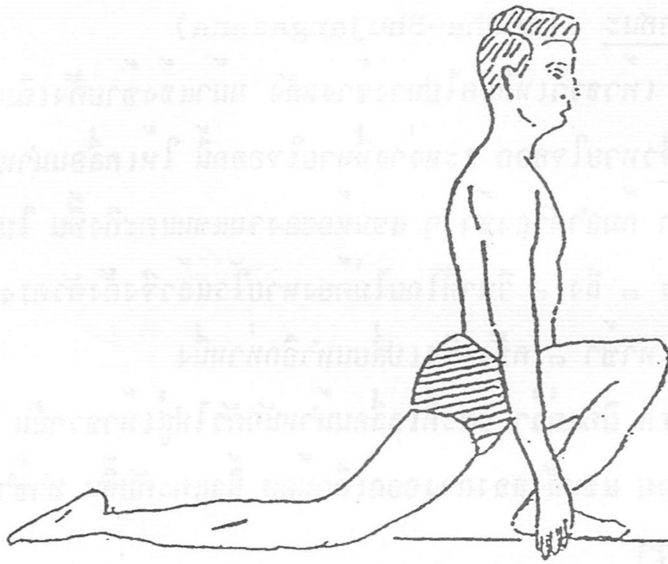
<u>ผลในทางบำบัด</u> การดำเนินชีวิตของคนเราอย่างที่เป็นอยู่ในสมัยปัจจุบันนี้เป็นเหตุแวดล้อมอย่างหนึ่งที่ทำให้คนเราได้รับความทุกข์ทรมานด้วยโรคภัยไข้เจ็บเกี่ยวกับเรื่องท้องอยู่เสมอ การนั่งอยู่ที่ทำงานเป็นประจำ ทำให้ผนังลำไส้อ่อนแอ และประสาทในลำไส้เฉื่อยชา เนื่องจากขาดการบริหารที่จะทำให้โลหิตหลั่งไหลไปหล่อเลี้ยงอวัยวะในบริเวณดังกล่าวนี้ โยคะอาศนะส่วนใหญ่มีคุณประโยชน์ต่อสุขภาพของลำไส้ และท่าสัลภาศนะนับเป็นท่าหนึ่งที่มีประโยชน์ที่สุด เพราะไปกระตุ้นอวัยวะภายในให้แข็งแรงสามารถบำบัดได้แม้แต่อาการท้องผูกอย่างแรง อาศนะท่านี้ทำให้ต่อมต่าง ๆ ที่ตั้งอยู่ในระบบย่อยอาหารทำงานได้ดี และทำให้โลหิตไปหล่อเลี้ยงเยื่อมิวคัสเมมเบรน มีปริมาณเพิ่มขึ้น

อาศนะท่านี้ ทำให้กล้ามเนื้อที่ตรงมีการตื่นตัว และกล้ามเนื้อส่วนที่พับมีการคลายตัว ความตึงในช่องท้องจะเพิ่มขึ้น เส้นประสาทในบริเวณสวาบ กระเบนเหน็บ และกระดูกสันหลังตอนล่างจะมีพลังแข็งแรง อาศนะท่านี้เป็นท่าบริการกล้ามเนื้อหลังดีที่สุดท่าหนึ่ง ผลในทางบำบัดอื่น ๆ เหมือนกับภุชงคาศนะ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการทำความสะอาด และทำให้ไตสดชื่นมีความกระชุ่มกระชวย

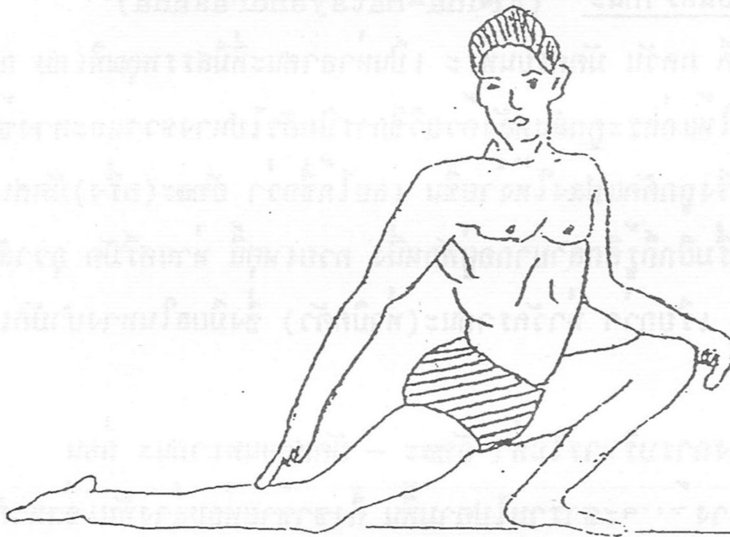
<u>อัฒฒะ – สัลภาศนะ</u> (Ardha-Salabhasana)

<u>การบริหาร</u> เหมือนกับท่าสัลภาศนะ ผิดกันแต่เรายกขากระดกขึ้นทีละข้าง แทนที่จะยกพร้อมกัน ทั้งสองขาเหมือนท่าสัลภาศนะ

Ardha - Dhujangasana



27



28

อัฑฒะ-ภุชงคาศนะ

ผลในทางบำบัด ผลอย่างเดียวกันกับท่าสัลภาศนะ แต่อาการตึงตัวน้อยกว่า สำหรับผู้ฝึกที่ไม่ต้องการให้ร่างกายและกล้ามเนื้อตึงเครียดขนาดท่าสัลภาศนะ

อัธษะ – ภุชงคาศนะ (Ardha-Bhujangasana)

การบริหาร ย่อเข่าซ้าย เท้าขวาเหยียดไปทางข้างหลัง หน้าแข้งซ้ายตั้งเฉียงกับพื้นหายใจเข้าเต็มที่ตามแบบโยคี แล้วจึงหายใจออก ระหว่างที่หายใจออกนี้ ให้เคลื่อนน้ำหนักตัวที่ชั่งบนเข่าซ้ายให้กลับไปชั่งบนเท้าขวา ก้มลำตัวลงช้า ๆ แขนห้อยลงจนแขนแตะถึงพื้น ในขณะที่เอนตัวนี้หลังต้องตรงอยู่ในท่านี้ระหว่าง ๓ ถึง ๗ วินาทีโดยไม่ต้องหายใจแล้วจึงตั้งตัวตรงช้า ๆ พร้อมกับหายใจเข้าเต็มที่ตามแบบโยคี ทำซ้ำ ๓ ครั้ง จึงเปลี่ยนท่าอีกท่าหนึ่ง

อีกท่าหนึ่ง เหมือนกับท่าแรก ผิดแต่ว่า ขณะที่เคลื่อนน้ำหนักตัวไปสู่เท้าขวานั้น ให้บิดตัวไปทางซ้ายพร้อมกับหันหน้าตามไปด้วย แขนทั้งสองกางออกเล็กน้อย นิ้วแตะกับพื้น ทำซ้ำ ๓ ครั้ง จึงเปลี่ยนเท้าและหันตัวไปทางขวา

ผลในทางบำบัด ทำให้พลังหยุ่นตัวของกระดูกดีขึ้น ป้องกันไม่ให้เกิดไขมันเกาะตัวตามบริเวณสะโพก ความรู้สึกสมดุลย์ในร่างกายปลอดโปร่งขึ้น

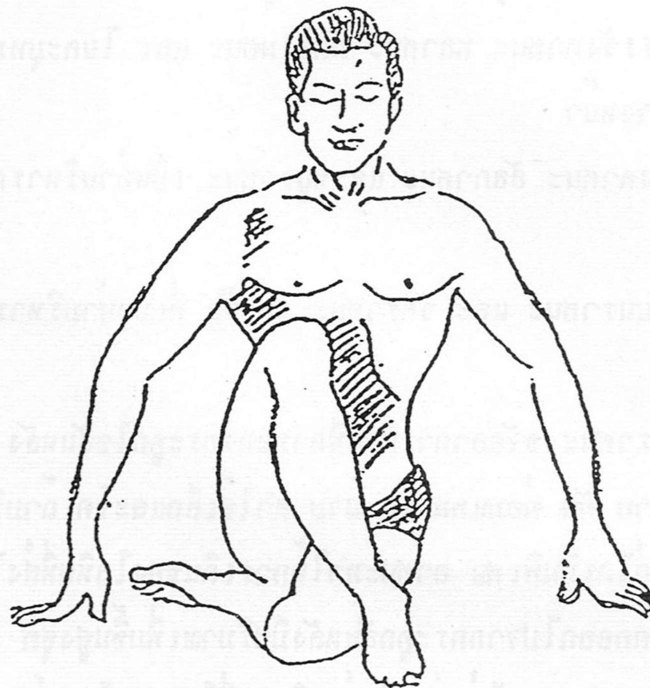
อัธฒะ – มัตศเยนทราศนะ (Ardha-Matsyendrasana)

ตั้งตามชื่อของท่านโยคี ภควัน มัตศเยนทร์ระ เป็นท่าอาศนะที่มีสรรพคุณพิเศษ กล่าวกันว่าเป็นท่าเดียวในโลกที่เพิ่มพลังให้แก่กระดูกสันหลังด้วยวิธีการบิดตัวไปทางขวาและทางซ้าย ตามต้นตำหรับ อาศนะท่านี้ยากมาก จึงถูกดัดแปลงให้ง่ายขึ้น เลยได้ชื่อว่า อัทฒะ(ครึ่ง)มัตศเยนทราศนะ แต่ถึงกระนั้น โยคาวจรผู้เริ่มฝึกก็รู้สึกลำบากอยู่พักหนึ่ง ด้วยเหตุนี้ ท่านศรีมัต อุวาลัยยนันทะ จึงได้ดัดแปลงให้ง่ายยิ่งขึ้นไปอีก เรียกว่า ท่าวัคราศนะ(ท่าบิดตัว) ซึ่งมีผลในทางบำบัดเกือบเท่าเทียมกัน

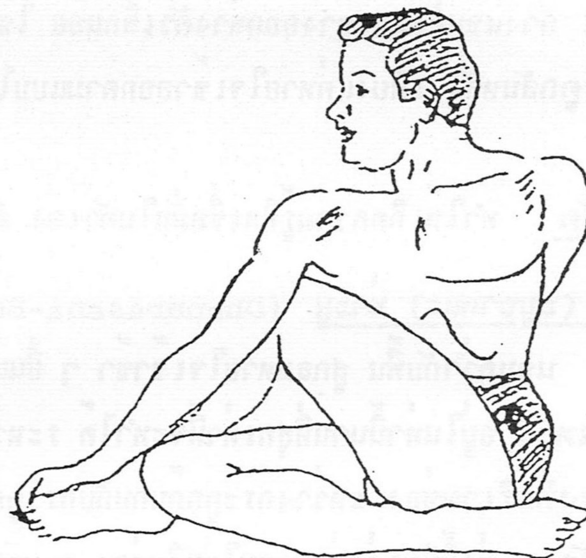
ในชั้นนี้ จะได้กล่าวถึงการบริหารในท่า อัทฒะ – มัตศะยนทราศนะ ก่อน

การบริหาร นั่ง วาง[illegible]ะขาราบไปตามพื้น ดึงขาซ้ายท่อนล่างพับเข้าหาตัวจนแนบกับต้นขา(ส้นเท้าซ้ายจดตรงฝีเย็บ) [illegible]ท้าขวาพาดข้างขาอ่อนซ้าย เท้าขวาพาดนอนขนานไปกับพื้น ต่อไปเอาเท้าซ้ายพาดข้ามขาขวา(ขาขวายังงอพับอยู่) ฝ่าเท้าซ้ายวางเต็มลงถึงพื้น หันอกไปทางซ้ายแขนขวายื่นไปข้างหน้า(อยู่ข้างซ้ายของเข่าซ้าย แขนท่อนบนและศอกชิดอยู่กับเข่า เข่าซ้ายยังตั้งอยู่) ใช้มือขวาจับข้อเท้าซ้ายไว้ แล้วค่อย ๆ บิดหลังไปทางซ้ายช้า ๆ หันหน้าตามไปด้วย มือซ้ายไพล่ไปข้างหลังจับหัวเข่าซ้ายไว้ กำหนดจิตลงที่กระดูกสันหลัง และแม้ว่าปอดของเราจะถูกห่อไว้ แต่ก็หายใจคงอยู่ในท่านี้นานจนรู้สึกตัวเองว่าพอแล้ว จึงคลาย แล้วจึงเปลี่ยนขาเปลี่ยนเท้า

Ardha-Matsyendrasana -:



11



12

อัรทะ-มัตศเยนทราศนะ -

เพื่อบิดไปทางขวา ตรงกันข้ามกับท่าเมื่อกี้นี้ สลับกัน

ผลในทางบำบัด ทำให้กระดูกสันหลังมีพลังสมบูรณ์แข็งแรง

พึงสังเกตุว่า ท่าสรรวังคาศนะ หลาศนะ ปัศจิโมถนะ และ โยคะมุทระ เป็นท่าบริหารกระดูกสันหลัง โดยวิธีก้มไปข้างหน้า

ท่ามัตศยาศนะ ภุชงคาศนะ สัลภาศนะ และธนุราศนะ เป็นท่าบริหารกระดูกสันหลัง โดยวิธีเอนตัวไปข้างหลัง

ท่าอัทธะ – มัตศเยนราศนะ และ วัคราศนะ เท่านั้น ที่เป็นท่าบริหารกระดูกสันหลัง โดยวิธีบิดไปทางซ้ายและขวา

อัทธะ – มัตศเยนราศนะ ขจัดอาการพิกลพิการของกระดูกไขสันหลัง เพื่อเป็นคุณแก่ระบบประสาททั้งหมดในร่างกาย กับ ต่อมแพลคริส ม้าม ลำไส้เล็กและไต ถ้าบริหารร่วมกับท่าภุชงคาศนะจะมีคุณประโยชน์แก่ไตเป็นพิเศษ อาศนะทำให้การเดินของโลหิตที่ส่งไปเลี้ยงตามข้อไขสันหลังและประสาทที่แยกแตกออกไปจากกระดูกสันหลังมีปริมาณเพิ่มขึ้นสูงสุด เพราะเหตุนี้เอง จึงทำให้อวัยวะต่าง ๆ กระชุ่มกระชวยดูไม่แก่ เป็นท่าบริหารที่มีคุณประโยชน์สูงสุดท่าหนึ่ง

ท่าอัทธะ – มัตศเยนทราศนะ ชนิดง่ายพิเศษ

นั่งบนพื้น วางขาราบไปตามพื้น ถึงขาซ้ายท่อนล่างพับเข้าหาตัวจนแนบกับต้นขา ส้นเท้าซ้ายจรดกับฝีเย็บ(เข่าไม่ตั้ง) แล้วยกเท้าขวาพาดกับขาอ่อนซ้าย เข่าตั้ง ฝ่าเท้าขวาวางเต็มลงกับพื้น กางแขนทั้งสองข้างออกห่างตัวเล็กน้อย ใช้ปลายนิ้วมือยันพื้นไว้

ไม่ต้องบิดกระดูกสันหลัง เพียงแต่หายใจเข้าออกตามแบบโยคี และกำหนดจิตลง ที่กระดูกไขสันหลังเท่านั้น

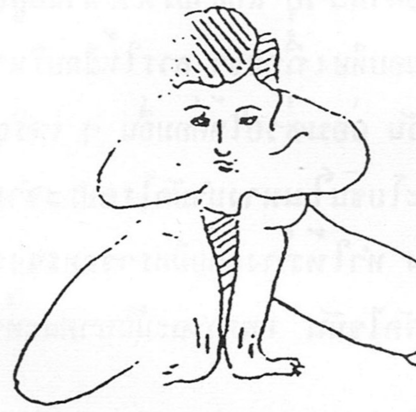
ผลในทางบำบัด ทำให้เกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในตัวเอง ตัดสินใจได้รวดเร็วมีความอดทน

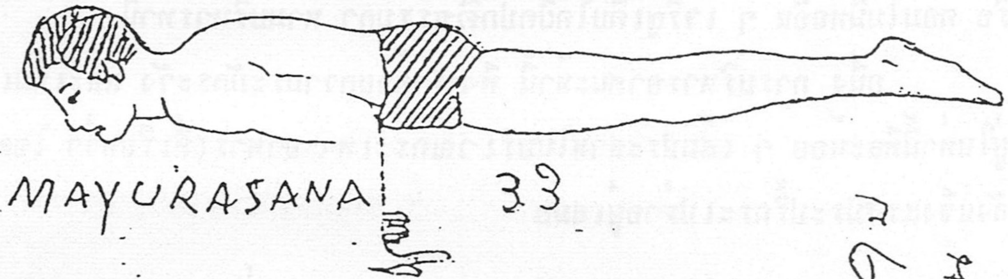
ธนุราศนะ (ธนูอาศนะ) ท่าธนู (Dhanurasana-Bow Posture)

การบริหาร นอนคว่ำกับพื้น สูดลมหายใจเข้าช้า ๆ ยื่นแขนทั้งสองไปข้างหลัง จับข้อเท้าแต่ละข้างไว้ แอ่นหลัง อยู่ในท่านี้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ ระหว่างที่อยู่ในท่านี้ หายใจ (เข้าออก) ช้า ๆ กำหนดจิตลงที่บริเวณช่องระหว่างกระดูกก้นกบกับกระดูกเชิงกราน

ผลในทางบำบัด ท่านี้มีผลต่อต่อมเอนโดคริน์ต่าง ๆ มาก เริ่มไปตั้งแต่ต่อมไทรอยส์ ต่อมไธมัส ธีลัม (ส่วนที่ยื่นของต่อมทั่ว ๆ ไป) กับ ไต ต่อมหมวกไต(ซุปเปอรีแนลแคปซูล) ต่อมแพนคริส และโดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อมเพศ ทำให้ต่อมเหล่านี้มีกำลังเพิ่มความสามารถในการทำงาน อาศนะท่านี้ มีประโยชน์มากสำหรับในกรณีที่ต่อมไทรอยด์ ทำงานช้าผิดปกติ และก็มีผลกระตุ้นต่อม

มยุราสนะ - ท่านกยูง





เปรียงหนัก ๖ บาท ใส่น้ำ ๓ ส่วน ต้มให้เหลือ ๑ ส่วน ใหม่ๆ กินครั้งละครึ่งแก้ว ก่อนนอน กินจนรู้ตัวว่าถ่ายเศษและเชื้ออาหารเก่าในกายออกหมดจริงๆ จึงหยุดกิน (อาจเพิ่มดีเกลือลงไปบ้างก็ได้ตามธาตุหนัก-เบา) ต่อไปร่างกายจะสบาย โรคหลายอย่างในกายจะหายไปอย่างคาดคิดไม่ถึง เช่น ที่เคยปวดเมื่อยเสียวไปทั้งตัว เส้นดึงเป็นเถาดาน ที่เคยอ่อนเพลียละเหี่ยใจจะหายไปสิ้น จิตใจก็จะสบายขึ้น เชิญฝนใจทำกินดูเถิดดีนักแล ลำดับต่อไปในกายเป็นโรคอะไรกินยาขนานใด โรคนั้นๆ ก็พลันหายเร็ว (เพราะยาช่วยล้างเชื้อโรคเก่าๆ ออกหลายอย่างแล้ว) หมายเหตุ ยาถ่ายทุกชนิดห้ามใช้กับสตรีมีครรภ์ คนเป็นตะคริวในท้อง ปวดท้องเนื่องจากลำไส้ใหญ่หรือไส้ติ่งอักเสบ ปวดท้องโดยไม่รู้สาเหตุ และคนเป็นโรคหัวใจ โรคใดเพราะอาจเป็นอันตรายได้

ยาล้างโรคเกี่ยวกับเส้นเอ็นทั้งหมดตลอดถึงอัมพาต

(กินก่อนรักษาด้วยยาขนานใดๆ)

๑. แก่นขี้เหล็ก	๒. เถาวัลย์เหล็ก
๓. ว่านสากเหล็ก	๔. สนิมจากเนื้อเหล็กๆ (เผาไฟก่อน)
๕. พญามือเหล็ก	๖. ลูกสมอไทย
๗. ลูกสมอพิเภก	๘. ลูกสมอเทศ
๙. ลูกมะขามป้อม	๑๐. ใบมะกา
๑๑. รากตองแตก	๑๒. หัวแห้วหมู
๑๓. เถาบอระเพ็ด	๑๔. เหล้าขมิ้นอ้อย
๑๕. โกฐน้ำเต้า	๑๖. เทียนดำ
๑๗. เทียนแดง	๑๘. เทียนขาว
๑๙. เทียนเปลือกข้าว	๒๐. เทียนตาตั๊กแตน

ยา ๒๐ อย่าง เอาหนักอย่างละ ๑ บาท

เพิ่มยาดำหนักอีก ๒ บาท ฝักราชพฤกษ์หนัก ๓ บาท เถาวัลย์

อื่น ๆ ด้วยพร้อมกัน ดังนั้นอาศนะท่านี้ มีคุณประโยชน์ในการช่วยบำบัดโรคเบาหวาน การหย่อนสมรรถภาพในทางเพศ ในระยะเริ่มต้น การเป็นหมัน ฯลฯ สำหรับบุรุษและสตรี ซึ่งตามปกติความสามารถในทางเพศจะลดลงเรื่อยไปตามอายุ แต่ถ้าบริหารท่านี้อยู่เสมอจะช่วยให้มีความสามารถเป็นหนุ่มสาวอยู่ได้นาน เด็ก ๆ ที่สมองทึบเฉื่อยชา ควรให้ฝึกบริหารท่านี้ทุก ๆ วัน เพราะการกระตุ้นต่อมไทรอยด์อยู่เสมอ ๆ ทุกวัน ย่อมช่วยให้ต่อมอื่น ๆ เจริญไปด้วย จะมีผลทำให้สมองแจ่มใสขึ้น สำหรับสตรี อาศนะท่านี้มีประโยชน์ในทางบำบัดโรคประจำเดือนไม่ปกติสม่ำเสมอ กระดูกสันหลังและระบบประสาทจะแข็งแรง ทำให้ร่างกายมีทรวดทรงงามอยู่ได้นาน ผลจากการกระตุ้นต่อมต่าง ๆ และกล้ามเนื้อจะช่วยขจัดไขมัน เพราะฉะนั้นอาศนะท่านี้ จึงมีประโยชน์สามารถบำบัดโรคความอ้วนได้อย่างดีที่สุด

การบริหารท่านี้ ถ้าในขณะที่บริหารอยู่นั้น เราโยกตัวไปมา(เบา)ด้วย จะมีผลประโยชน์มากขึ้นกว่าธรรมดา อาศนะท่านี้ ในการฝึกตอนแรก ๆ อาจจะรู้สึกเมื่อยกระดูกสันหลัง แต่เมื่อหัดบริหารเสมอ ๆ ก็จะชินไปเอง สำหรับคนที่มีอาชีพต้องนั่งทำงานอยู่ตลอดเวลา ท่านี้มีประโยชน์มาก เพราะจะสามารถขจัดความปวดเมื่อยได้อย่างดี

ข้อที่จะต้องระวัง ก็คือ ท่าธนูอาศนะนี้ สำหรับบุคคลที่ต่อมไทรอยด์ทำงานเร่งผิดปกติ หรือ ต่อมไม่มีท่ออื่น ๆ เจริญเติบโตผิดปกติธรรมดา ห้ามบริหารท่านี้

อนึ่ง การบริหารอาศนะท่านี้ พึงทำด้วยความระมัดระวัง และเพิ่มเวลา ในขณะที่เราอยู่ในท่านี้ทีละน้อย ๆ เส้นประสาทในบริเวณกระเพาะอาหาร(ที่เรียกว่า โซลาร์เพลกซัส) จะมีพลังแข็งแรงประปรี้กระเปร่าอยู่เสมอ

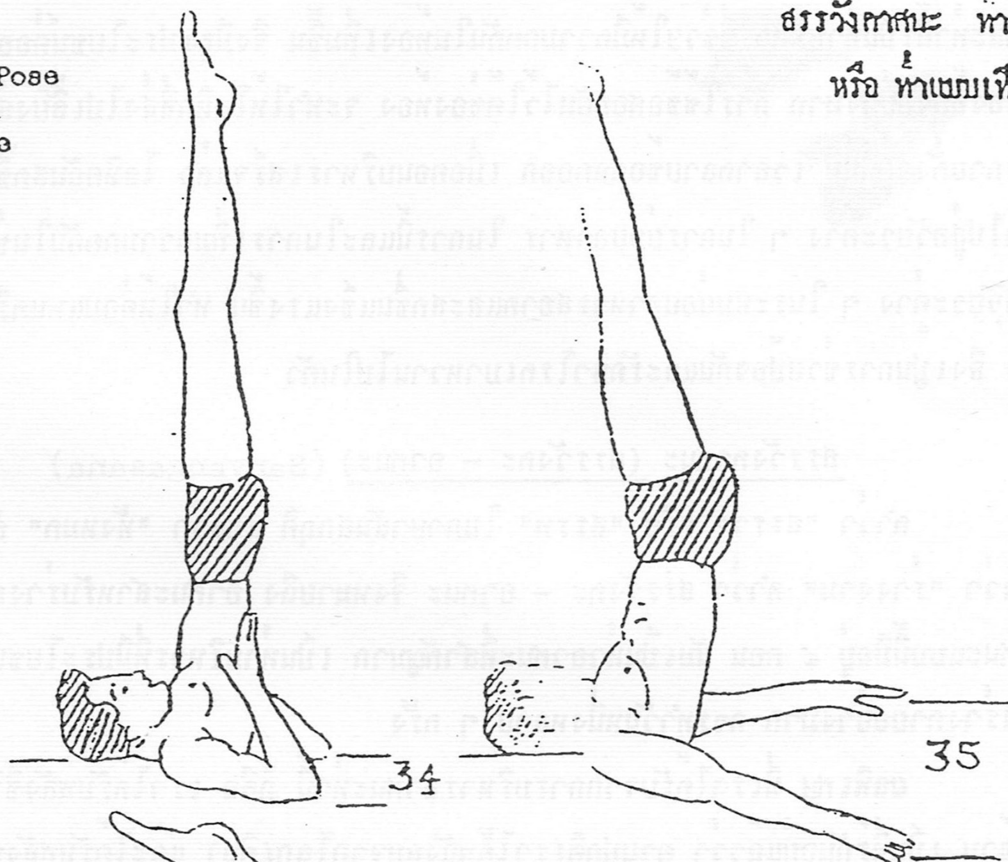
มยุราศนะ (มยุรา – อาศนะ) ท่านกยูง
(Mayurasana-Peacock Posture)

<u>การบริหาร</u> คุกเข่าลงบนพื้น เข่าแยกห่างจากกันใช้ฝ่ามือยันพื้น ให้นิ้วมือชี้ไปทางเท้า(ท้องแขนออกข้างหน้า) พร้อมกับย่อตัวนั่งลงบนส้นเท้า เมื่ออยู่ในท่านี้ ข้อศอกของเราจะยันรองอยู่ใต้ท้องโน้มตัวไปข้างหน้า หน้าผากแตะพื้นเป็นการชั่งตัว ในขณะที่ยกเท้าขึ้นเหยียดขาไปข้างหลังตรง ยกศีรษะขึ้น ในท่านี้ร่างกายของเราจะลอยขนานกับพื้น ใช้เพียงสองแขนรองรับน้ำหนักไว้เท่านั้น ท่านี้เป็นท่ายากที่สุดท่าหนึ่ง ต้องฝึกกันเป็นเวลานานพอสมควร

<u>ผลในทางบำบัด</u> เป็นอาศนะที่ทำให้เกิดความสมดุลในร่างกาย โดยการบังคับพลังบวกและพลังลบในร่างกายด้วยการตั้งจิตมั่น ระบบประสาทในลำตัวส่วนล่างและช่องท้องซึ่งเป็นประสาทหื่อ ๆ จะสดชื่นแข็งแรงขึ้น การทำงานของลำไส้จะดีขึ้น อาการท้องผูกจะหายไป

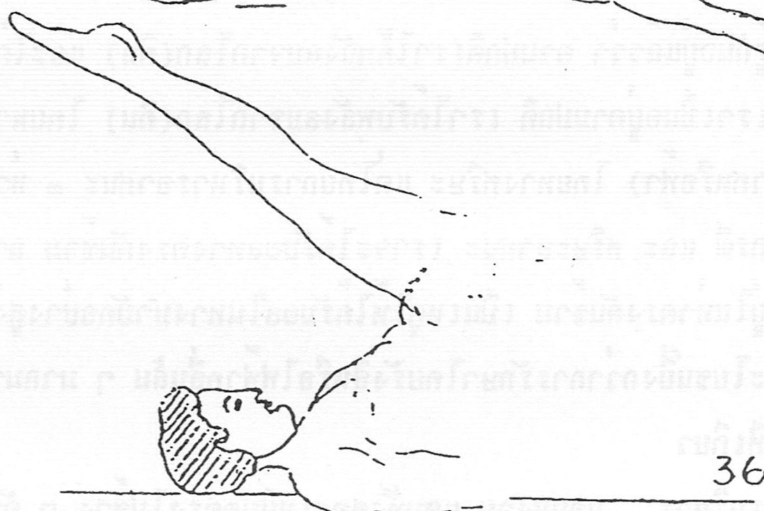
Sanvangasana
Pan-Physical Pose
or
Candle Posture

สรรวังคาสนะ ท่าตั้งตัว
หรือ ท่าแบบเทียนตั้ง



Viparita - Karani
INVERTED POSTURE

วิปริต กรณี
ท่าตรงกันข้าม



*****

ยาแก้ชักอีกขนานหนึ่ง

ให้เอากาฝากมะรุม ฝนกับน้ำปูนใส กวาดคอเด็ก และทาชะโลมตัวก็หายเหมือนกัน

*****

อาศนะท่านี้เป็นท่าบริหารที่ช่วยให้มีความกดกันในท้องเพิ่มขึ้น จึงมีคุณประโยชน์ต่ออวัยวะต่าง ๆ ในช่องท้องอย่างมาก การใช้ข้อศอกยันไว้ได้ช่องท้อง จะทำให้โลหิตที่ส่งไปเลี้ยงส่วนล่างของร่างกายคั่งอยู่ที่นั่น เวลาคลายข้อศอกออก เมื่อตอนบริหารเสร็จแล้ว โลหิตอันสดชื่นจะพรั่งพรูเข้าไปสู่อวัยวะต่าง ๆ ในการย่อยอาหาร ในการนี้และในการเพิ่มความกดกันในช่องท้องจะทำให้อวัยวะต่าง ๆ ในระบบย่อยอาหารสอาดและสดชื่นแข็งแรงขึ้น ทำให้ต่อมแพนครีสสดชื่นแข็งแรง จึงเป็นการช่วยป้องกันและรักษาโรคเบาหวานไปในตัว

<u>สรรวังคาศนะ (สรรวังคะ - อาศนะ)</u> (Sanvangasana)

คำว่า "สรรว" หรือ "สรรพ" ในภาษาสันสกฤต แปลว่า "ทั้งหมด" อังคะ หรือองค์ แปลว่า "ร่างงาม" คำว่า สรรวังคะ - อาศนะ จึงหมายถึง อาศนะสำหรับร่างกายทั้งหมด ท่าอาศนะแบบนี้มีอยู่ ๔ ตอน นับเป็นท่าอาศนะที่สำคัญมาก เป็นท่าบริหารที่มีประโยชน์ต่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างมาก ควรทำวันหนึ่งหลาย ๆ ครั้ง

ผลพิเศษ ที่เราได้รับจากการบริหารอาศนะท่านี้ ก็คือ เราได้รับพลังชีวิตในทางตรงกันข้าม เป็นที่รู้กันอยู่แล้วว่า ตามปกติเราได้พลังลบจากโลก(ดิน) และได้รับพลังบวกจากอากาศ(ฟ้า) ในท่าที่เราเป็นอยู่ตามปกติ เราได้รับพลังลบจากโลก(ดิน) โดยทางเท้า และได้รับพลังบวก(จากอากาศหรือฟ้า) โดยทางศีรษะ แต่โดยการบริหารอาศนะ ๓ ท่าต่อไปนี้ คือ สรรวังคะอาศนะ วิปริตกรณี และ ศีรษะอาศนะ เราจะได้รับผลทางตรงกันข้าม การที่อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายกลับอยู่ในท่าตรงกันข้าม เป็นเหตุให้ได้รับผลในทางบำบัดอย่างสูงค่า การบริหารอาศนะ ๓ ท่านี้มีคุณประโยชน์ยิ่งกว่าการรักษาโดยรังสีหรือไฟฟ้าคลื่นสั้น ๆ มากมายหลายเท่าอย่างเปรียบเทียบกันไม่ได้ทีเดียว

<u>การบริหาร</u> นอนหงาย แขนทั้งสองเหยียดตรงไปข้าง ๆ ตัว ฝ่ามือคว่ำลงกับพื้น สูดลมหายใจเข้าอย่าง ๆ ช้าพร้อมกับยกขาที่เหยียดตรงขึ้นโดยไม่ต้องงอเข่า จนกระทั่งขาอยู่ในท่าชี้ตรงขึ้น พอมาถึงท่านี้ ก็ให้ยกลำตัวขึ้นทันทีติดกันไป ใช้มือทั้งสองยันลำตัวขึ้น โดยท่านี้ ขาและลำตัวของเราจะชี้ขึ้นตรง อกจะจรดกับคางแน่น หายใจโดยใช้ท้องเป็นส่วนใหญ่ อยู่ในท่านี้นานเท่านานที่ไม่รู้สึกลำบาก

สำหรับการฝึกอาศนะท่านี้ ผู้ที่เริ่มฝึกใหม่ ๆ ควรอยู่ในท่านี้ชั่วระยะเวลาสั้น ๆ ก่อน แล้วจึงค่อยเพิ่มเวลาขยายไป ให้ยาวนานขึ้นตามลำดับ

เวลาจะเลิกการบริหาร ให้ลดลำตัวและขาลงสู่พื้นช้า ๆ อย่าทิ้งลงโดยเร็วและแรงเป็นอันขาดแล้วหยุดนิ่งสัก ๒ - ๓ วินาที หายใจเข้าออกเบา ๆ เพื่อให้การโคจรของกระแสโลหิตเป็นตามเดิม ระวังอย่าผลุดลุกขึ้นโดยทันทีทันใดเป็นอันขาด เพราะจะเป็นอันตรายแก่หัวใจ

ท่าสรรวังคะอาสนะนี้ แม้จะเป็นท่าที่สำคัญมาก แต่ก็เป็นท่าที่ง่ายมาก เด็ก ๆ ก็ทำได้ ฝึกบริหารท่านี้อยู่เพียง 2 เดือน จะรู้สึกปรากฏผลเห็นทันที ไม่ว่าจะเป็นการโคจรของโลหิตการเผาผลาญในร่างกายและความสดชื่นกระปรี้กระเปร่าของจิตใจ ดีกว่าการรักษาในทางยาอย่างแพง ๆ หรือการเดินไปพักผ่อนชอลิเดย์อย่างมากมาย

ผลในทางบำบัด ขอให้พิจารณาถึงมูลฐานของอาสนะท่านี้ เบื้องต้นที่สุด เราจะเห็นว่าเราได้รับพลังรังสีจากโลกในทางตรงกันข้าม คือในอิริยาบถตามปกติ เราได้รับพลังรังสีจากโลก (ดิน) โดยทางเท้า แต่จากการบริหารอาสนะท่านี้ ทำให้เราได้รับพลังรังสีจากโลก (ดิน) โดยทางศีรษะ อำนาจแรงถ่วงของโลกก็พลอยกลับกันไปด้วย ในอิริยาบถปกติ อวัยวะส่วนบนของร่างกายได้รับการสูบฉีดโลหิตไปหล่อเลี้ยงน้อย เพราะการที่หัวใจสูบฉีดโลหิตมาเลี้ยงสมองเบื้องบนนั้นเป็นการฉีดขึ้น ซึ่งจะต้องถูกแรงดึงดูดของโลกถ่วงลง แต่บัดนี้ ในการบริหารอาสนะท่านี้ ศีรษะกลับเป็นฝ่ายอยู่เบื้องล่าง ดังนั้นโลหิตจึงไหลมาหล่อเลี้ยงได้อย่างสบาย โดยหัวใจไม่ต้องทำงานหนักเลย ดังนั้นการบริหารในอาสนะท่านี้ นอกจากโลหิตจะไหลมาหล่อเลี้ยงสมองได้อย่างสบายเป็นคุณประโยชน์แก่สมองแล้ว ยังเป็นการช่วยหัวใจให้ได้รับการพักผ่อนได้อย่างดีที่สุดอีกด้วย

ในขณะเดียวกัน ปอดและอวัยวะแถวบริเวณคอก็จะได้รับการหล่อเลี้ยงจากโลหิตอันสดชื่นช่วยขจัดล้างสิ่งสกปรกต่าง ๆ ออกไปด้วย การกดคางแนบกับอกช่วยกันไม่ให้โลหิตมาหล่อเลี้ยงมีปริมาณมากเกินไป และการหายใจโดยใช้ท้องเป็นส่วนใหญ่เป็นการกดเส้นโลหิต~~ไหล~~มิให้โลหิตไหลคั่งมากเกินไป การที่โลหิตไหลมาหล่อเลี้ยงในแถวบริเวณคอทำให้ต่อมไทรอยด์, ต่อมทอนซิล, ต่อมในหูชั้นใน, ต่อมไธมัสและปอดได้รับอาหารหล่อเลี้ยงอันสดชื่น ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้ สรรวังคะอาสนะจึงเป็นท่าบริหารที่มีผลประโยชน์ต่ออวัยวะต่าง ๆ เหล่านี้มากที่สุด ทำให้ร่างกายสดชื่นกระชุ่มกระชวยเป็นหนุ่มสาวอยู่เสมอ ท่าภุชงคะอาสนะและท่าธนูอาสนะ เป็นท่าที่มีคุณประโยชน์แก่ต่อมไทรอยด์อย่างมาก แต่ท่าสรรวังคะอาสนะ และ วิปริตกรณีกับท่าศีรษะอาสนะนั้น มิเพียงแต่ช่วยกระตุ้นต่อมไทรอยด์ให้แข็งแรงเท่านั้น แต่ยังช่วยกระตุ้นอวัยวะต่าง ๆ ดังกล่าวมาแล้วอีกด้วย

ต่อมไทรอยด์เป็นกลไกสำคัญที่สุดในการทำงานของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นอิริยาบถการเคลื่อนไหว การพูด การสังเกตจดจำและการเข้าใจ จะเป็นปกติหรือผิดปกติก็ขึ้นอยู่ที่ต่อมนี้ บุคคลที่ต่อมไทรอยด์ทำงานต่ำกว่าปกติจะเป็นคนเฉื่อยชาไปกับคนอื่นเขาไม่ได้เลย ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึก ความเข้าใจ การเต้นของหัวใจ การย่อยอาหาร และการกระทำในชีวิตประจำวันจะเชื่องช้างุ่มง่ามไปหมด ตรงกันข้ามคนที่ต่อมไทรอยด์ทำงานเร่งผิดปกติก็จะมีอาการลุกลี้กระวนกระวาย หัวใจ~~เต้นเร็ว~~และชีพจรเต้นเร็ว ขี้ ย่อยอาหารเร็ว พูดเร็ว ฟังไม่รู้เรื่อง การบริหารอาสนะทั้งสามท่านี้จะช่วยให้ต่อมไทรอยด์ซึ่งเป็นกลไกสำคัญที่สุดแห่งหนึ่งของร่างกาย

/ในคร

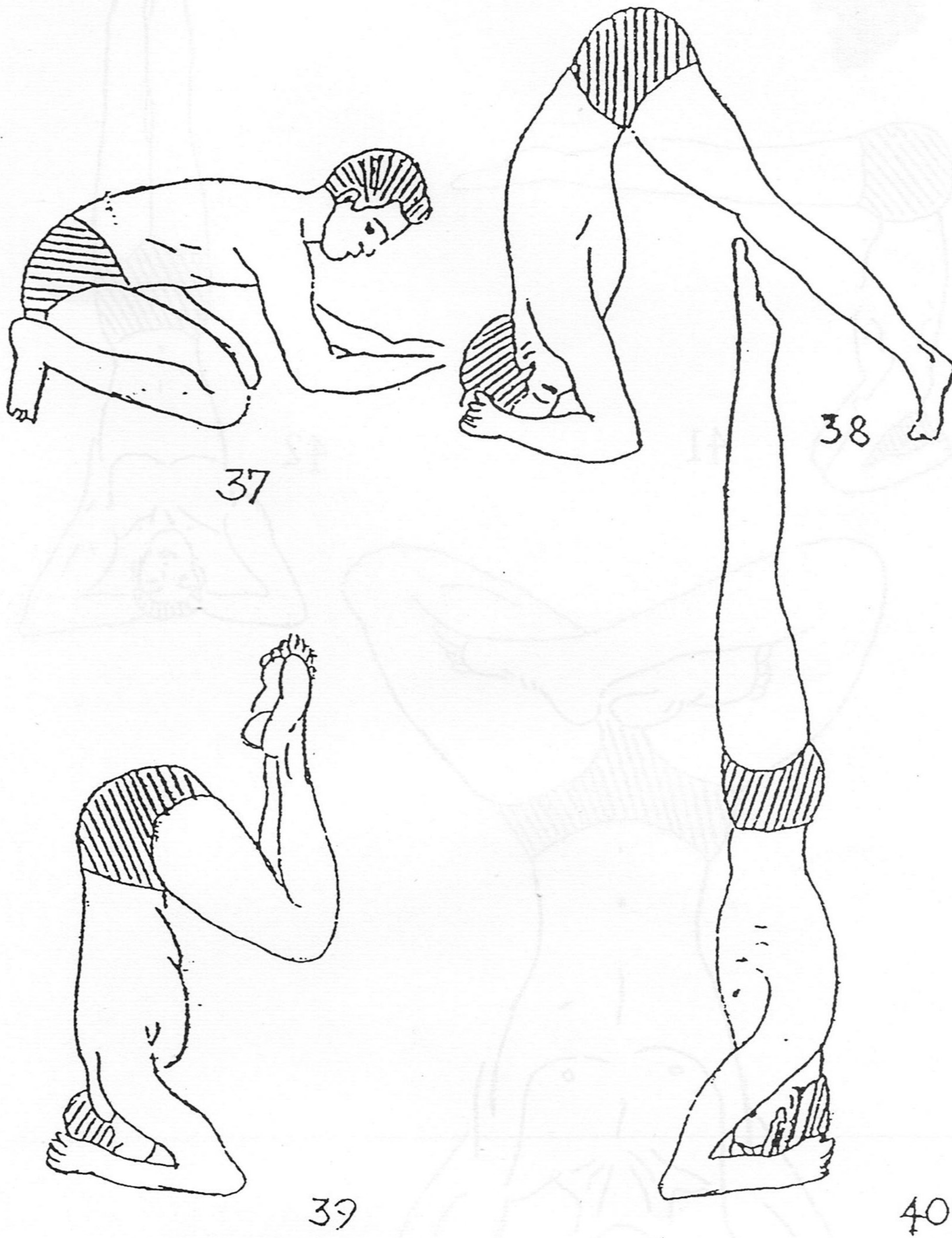
ที่มีสภาพผิดปกติให้กลับมีสภาพเป็นปกติได้เป็นอย่างดี อวัยวะต่าง ๆ ในช่องท้องซึ่งตามปกติจะได้รับการหล่อเลี้ยงจากโลหิตอย่างฟุ่มเฟือยเพราะเป็นการไหลลง แต่เมื่อบริหารอาสนะท่านี้แล้วอวัยวะเหล่านี้ก็จะกลับอยู่ข้างบนทำให้คลายจากการที่มีโลหิตคั่งไหลไปหล่อเลี้ยงมากเกินไปเส้นโลหิตดอนนี้จะค่อยคลายความเขม็งตัว บุคคลที่ได้รับการทรมานจากการที่เส้นโลหิตกำพองตัวเมื่อได้บริหารท่าสรรวังคะอาสนะ หรือ วิปริตกรณี หรือ ศรีษะอาสนะแล้ว จะรู้สึกว่าการบริหารอาสนะท่าเหล่านี้จะช่วยบำบัดอาการของโรคเส้นโลหิตพองตัว และโรคเฮมเมอรอยด์(เส้นโลหิตบวมที่ทวารหนัก – ริดสีดวงทวาร) ได้อย่างอัศจรรย์ แม้โรคเส้นโลหิตบวมขนาดร้ายแรงก็อาจหายได้ถ้าบริหารอาสนะท่านี้ทุกวัน ๆ วันละ ๓ ครั้ง บุคคลที่มีอาชีพยืนนานเช่น ช่างตัดผม ช่างทำฟันช่างแกะสลัก ช่างไม้ ฯลฯ จะสามารถป้องกันโรคเส้นโลหิตบวมได้ โดยบริหารอาสนะท่านี้วันละหลาย ๆ ครั้ง ภายหลังเลิกงานแล้ว

สำหรับผู้หญิง อาสนะท่านี้จะช่วยบำบัดอาการปวดคันที่มดลูก โลหิตที่ไหลเวียนช้าและมีปริมาณมากเกินไปจะลดลง อวัยวะในช่องท้องส่วนล่างจะรู้สึกเบาสบาย การบริหารอาสนะท่านี้เป็นประโยชน์แก่หนุ่มสาวที่กำลังเติบโต และทั้งบุคคลทั่วไปที่ปรารถนามีชีวิตอยู่อย่างปกติสุข โลหิตที่ตามปกติชอบไปคั่งอยู่ที่อวัยวะเพศมากเกินไปอยู่เสมอ ก็จะไหลลงไปสู่ทรวงอกและอวัยวะต่าง ๆ บริเวณลำคอ พฤติการณ์ดังกล่าวนี้ ทำให้เรามีความหื่นกระหายน้อยลง สำหรับคนหนุ่มที่กำลังเจริญเติบโตและมักมีอาการหลั่งน้ำอสุจิขึ้นเวลากลางคืนบ่อย ๆ ถ้าบริหารท่านี้ก่อนนอนจะขจัดอาการอย่างว่าได้อย่างเด็ดขาด เวลานอนหลับโลหิตเหล่านี้ ที่ชอบไปคั่งอยู่ที่อวัยวะเพศก็จะไหลกลับไปสู่ส่วนศรีษะ บำรุงสมอง และทำให้จิตใจดีขึ้น

ถ้าปรารถนาจะให้บุตรหลานของเรา ที่เป็นเด็ก ๆ มีการเจริญเติบโตทั้งในด้านจิตใจและร่างกายอย่างสมบูรณ์แล้ว ควรจะหัดให้แกบริหารท่าสรรวังคะอาสนะ วิปริตกรณี หรือศรีษะอาสนะ อย่างน้อยวันละ ๓ ครั้งทุกวันคือ เช้า กลางวัน และเย็น จะทำให้ต่อมไธมัสสมบูรณ์แข็งแรงควบคุมการเจริญเติบโตเต็มที่ ผู้ใหญ่ก็ควรบริหารอาสนะท่านี้เป็นประจำ เพื่อรักษาสุขภาพ และความกระชุ่มกระชวยไว้เสมอ

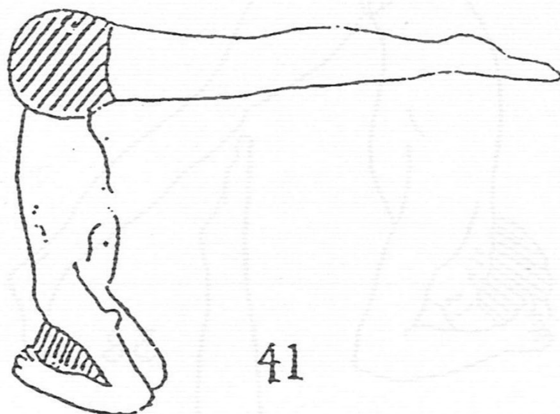
สำหรับบุคคลที่ขาดความสดชื่นกระชุ่มกระชวย ขาดพลังชีวิต ไม่มีแก่จิตแก่ใจอยากทำงาน หากบริหารท่านี้เป็นประจำจะรู้สึกเปลี่ยนแปลงเหมือนเป็นคนละคน(เหมือนเกิดใหม่) ต่อมไม่มีท่อต่าง ๆ ซึ่งทรุดโทรมเพราะต่อมไทรอยด์ทำงานไม่ปกติ ก็จะมีพลังสดชื่นแข็งแรงทำงานเต็มที่ร่างกายกระปรี้กระเปร่าอยู่เสมอ ท่าสรรวังคะอาสนะจึงเป็นท่าที่รักษาความเป็นหนุ่มสาวและคลายความเคร่งเครียดของประสาทได้อย่างดีที่สุด

Sirshasana - Head Stand Posture

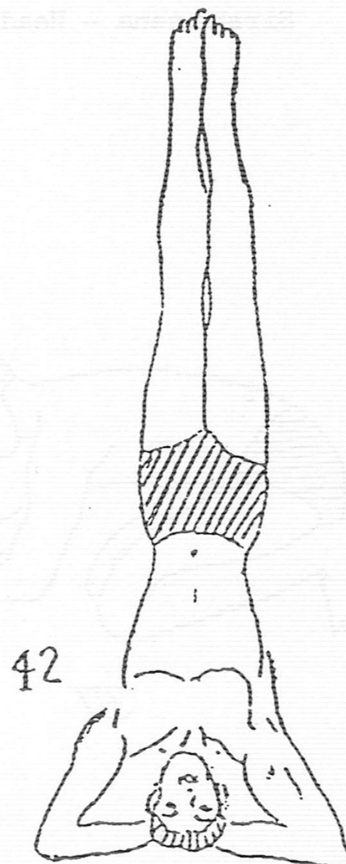


ศีรษาศนะ ท่าศีรษะอาศนะ

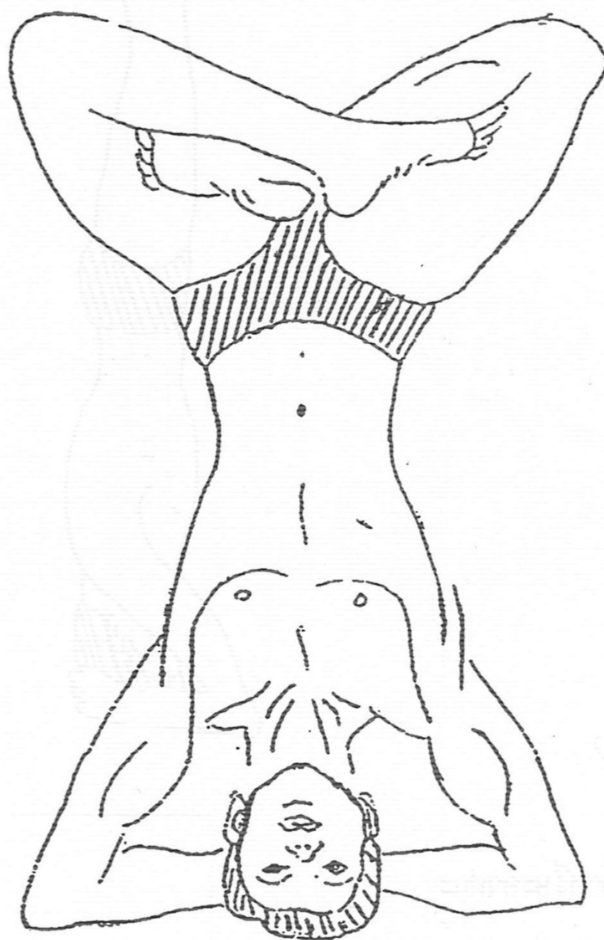
Sirshasana - Head Stand Posture



41



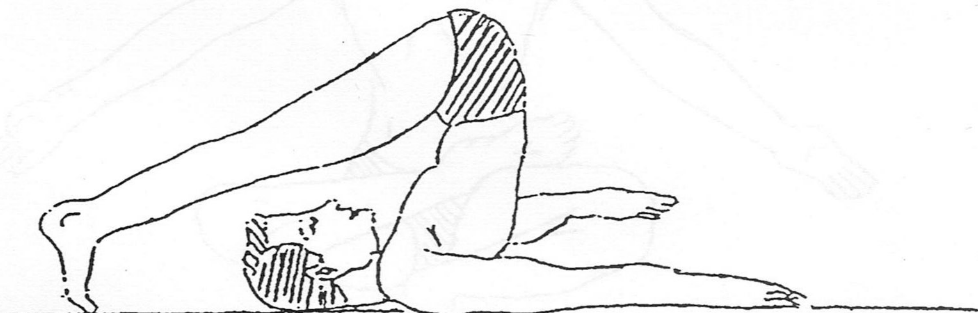
42

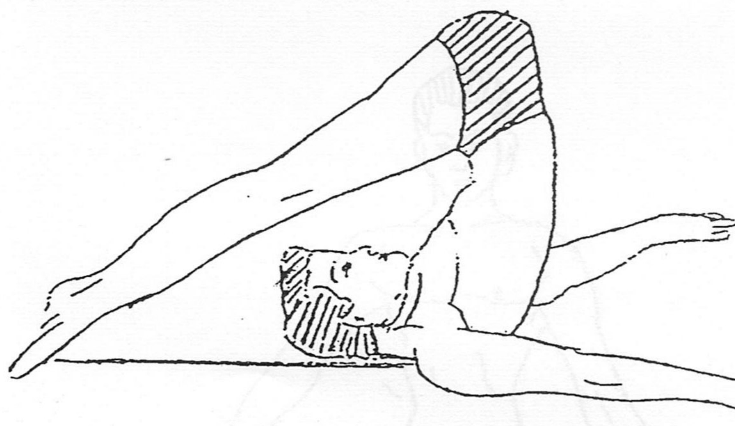


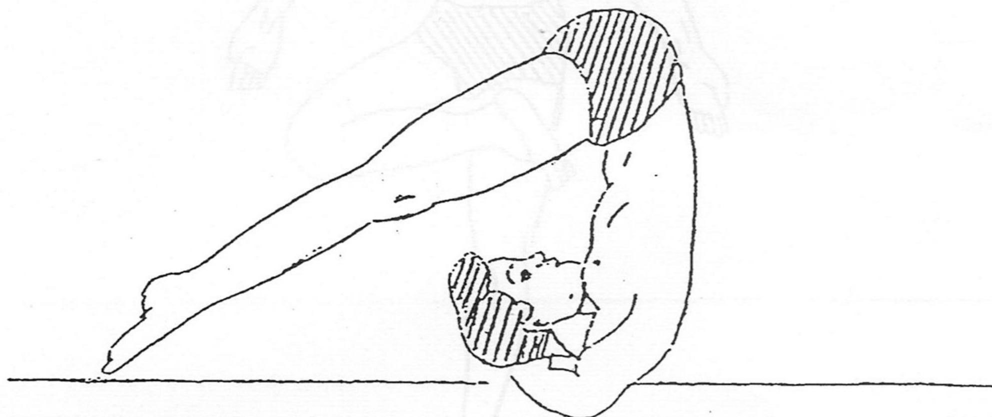
43

ศีรษาศนะ ท่าศรีษะอาศนะ

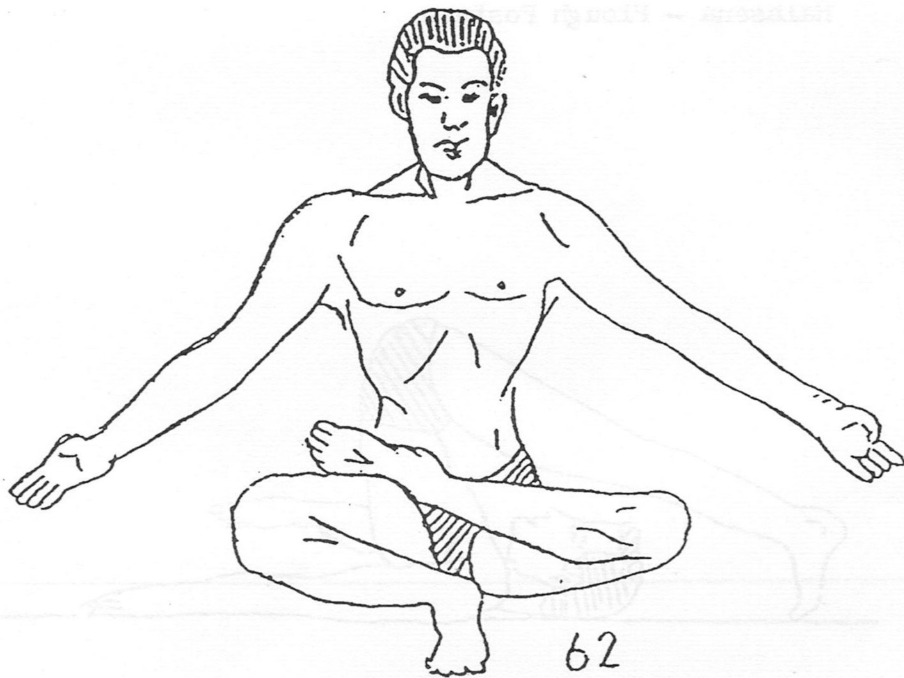
Halasana - Plough Posture



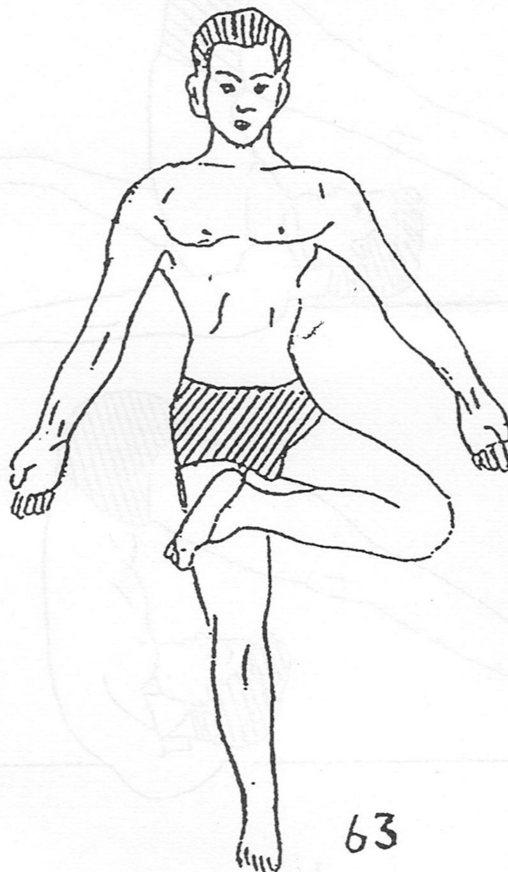




หลาสนะ - ท่าไถ

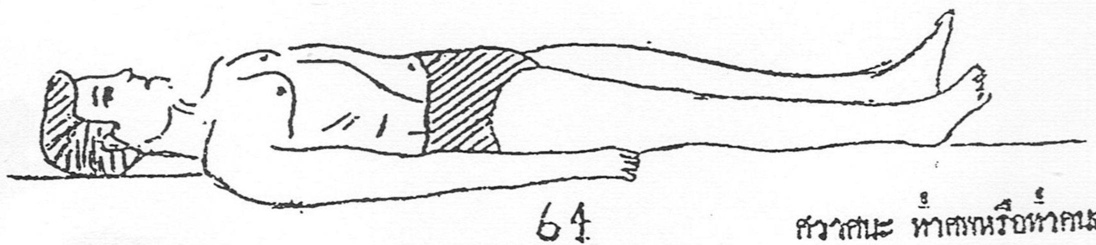


62



63

avasana
orpee Posture



64

ศวาสนะ ท่าศพหรือท่าคนะ

วิปริต กรณี (Viparita-Karani)

วิปริต แปลว่า กลับตรงกันข้าม กรณี แปลว่า ผล ชื่อของอาศนะท่านี้มีความหมาย ๓ ประการ คือ

๑. หมายความว่า เราได้รับพลังรังสีจากโลก(ดิน) และจากอวกาศ(ฟ้า) ในตำแหน่งตรงกันข้ามกับ

๒. หมายถึง ท่าบริหาร ซึ่งกลับส่วนบนเป็นส่วนล่าง และ

๓. หมายความว่า เวลาก็กลับตรงกันข้ามด้วย นั่นคือ เวลายืนบนเท้า เราแก่ แค่พอบริหารท่าวิปริตกรณี เราเอาเท้าขึ้น เอาหัวลง อายุของเราก็ต้องกลับด้วย นั่นคือ เรากลายเป็นหนุ่ม หรือ เด็กเข้าไปแล้ว

การบริหาร นอนหงาย สูดลมหายใจเข้าช้า ๆ ยกเท้าทั้งสองขึ้น ใช้มือทั้งสองข้างหนุนสะเอว ค่อย ๆ ยกลำตัวขึ้น จนกระทั่งน้ำหนักตัวอยู่บนแผ่นไหล่ ขาและเท้าโน้มพ้นศรีษะ(ท่านี้เหมือนกันท่าสรรวังคะอาศนะ ผิดกันฉะเพาะตรงนี้ กับมีผิดกันอีกนิดหนึ่ง คือ ท่าสรรวังคะอาศนะเราใช้มือยันลำตัว แต่ท่าปริตกรณี เราใช้มือยันสะเอว)

สูดลมหายใจโดยใช้ท้องเป็นส่วนใหญ่ สูดช้า ๆ ป้องกันมิให้เลือดลมในร่างกายไหลแรงจนเกินไป อยู่ในท่านี้นานเท่านานที่รู้สึกสบายและสามารถอยู่ได้โดยไม่ลำบาก ในระหว่างนี้บริหารท่านี้ชีวพันธะ สามถึงสี่ครั้ง คืนกลับสู่ท่าเดิมช้า ๆ (นอนหงายตามเดิม) หายใจแบบโยคี ก่อนที่จะลุกขึ้น เพื่อทำให้จิตใจและร่างกายสงบเป็นปกติเสียก่อน

ผลในทางบำบัด เหมือนกับท่าสรรวังคะอาศนะ ในประเทศอินเดีย อาศนะท่านี้ใช้สำหรับรักษาบำบัดคอหอยพอก โรคเบสโดว์ และสำหรับเด็กใช้บำบัดโรคจิตทรามได้อีกด้วย โรคต่าง ๆ ที่เกิดแก่อวัยวะระบบหายใจจะหาย หากเราได้ฝึกเป็นประจำ โรคหวัดที่เริ่มเป็นและโรคต่อมทอนซิลอับเสบจะหาย ท่านี้เหมาะสำหรับคุณผู้หญิงเป็นพิเศษ เพราะจะขจัดริ้วรอยย่นบนใบหน้า เพราะวิปริตกรณีอาศนะ ทำให้โลหิตไปหล่อเลี้ยงผิวหนังแลกล้ามเนื้อบนใบหน้า ซึ่งมีคุณค่ายิ่งกว่าการนวดหน้าด้วยเครื่องไฟฟ้า อย่างเปรียบกันไม่ได้เลย

หลาศนะ – ท่าไถ (HALASANA)

อาศนะท่านี้คล้ายกับไถของชาวอินเดีย จึงมีชื่อว่า หลาศนะ คือ หัลอาศนะ กำว่าหัละ เป็นภาษาสันสกฤต แปลว่า ไถ

การบริหาร นอนหงาย แขนเหยียดตรงไปทางข้าง ฝ่ามือคว่ำ หายใจออกช้า ๆ ค่อย ๆ ยกเท้าทั้งสองขึ้นคล้ายกับ วิปริตกรณี แต่ให้เท้าข้ามเลยศรีษะไปจนนิ้วเท้าไปจดกับพื้น แขนทั้งสองยังเหยียดยันกับพื้น ฝ่ามือคว่ำ นี่เป็นตอนที่หนึ่งของหลาศนะ คงอยู่ในท่านี้ประมาณ

10 – 15 วินาที หายใจเข้าออกช้า ๆ และสม่ำเสมอ

ตอนที่สองยากขึ้นอีก ตอนที่หนึ่งนั้นเราใช้นิ้วเท้าแตะกับพื้นใกล้กับศีรษะของเรา (ไม่ต้องงุ้มปลายนิ้ว) แต่ตอนที่สองนี้ เราเหยียดเท้าไปข้างหลังอีกมาก (งุ้มปลายเท้าเหยียดออกไป) หายใจลึก ระวังให้เข่าตึงอยู่เสมอ ในตอนที่สองนี้ น้ำหนักของตัวเราเคลื่อนไปตั้งอยู่บนยอดของกระดูกสันหลัง

ตอนที่สาม เหยียดเท้าออกไปอีก ตอนนี้น้ำหนักตัวเราจะตั้งอยู่บนกระดูกต้นคอ กระดูกสันหลังของเราจึงมีส่วนในการบริหารอย่างเต็มที่ (อย่าลืมว่า ตอนที่สามนี้ตอนเหยียดขาออกไป เข่าทั้งต้องตึงอยู่เสมอ) ดึงแขนเข้ามาประสานมือวางใต้คอ อยู่ในท่านี้สองสามวินาที แล้วค่อย ๆ คลายกลับไปอยู่ในท่าเดิม

ผลในทางบำบัด ในกระบวนท่าอาสนะต่าง ๆ ท่าภุชงคอาสนะ ธนูอาสนะ และสัลลัภอาสนะ ทำให้กระดูกสันหลังด้านนอกรัดเข้าหากัน และข้างในตึง แต่ท่าหัละอาสนะและปัศจิโมตนะกลับตรงกันข้าม คือ ข้างในรัดเข้าหากัน และข้างนอกตึง อาสนะท่านี้มีคุณประโยชน์ต่อกระดูกไขข้อทั้งหมด เพราะการบริหารแต่ละตอนทำให้กระดูกไขข้อทุกข้อมีทั้งรัดเข้าหากันและตึง การบริหารท่านี้ทำให้การหมุนเวียนของโลหิตสดชื่น โลหิตจะถูกส่งไปหล่อเลี้ยงศูนย์ประสาทในไขข้อ เป็นท่าที่สามารถขจัดความเหน็ดเหนื่อยได้อย่างรวดเร็ว ทำให้รู้สึกสดชื่นมีพละกำลังขึ้นใหม่ อาสนะท่านี้มิเพียงแต่มีคุณประโยชน์ต่อระบบประสาทในกระดูกไขสันหลังเท่านั้น แต่ยังมีคุณประโยชน์ต่อตัวกระดูกไขสันหลังโดยตรง คนที่มีอาชีพทำงานนั่งอยู่นาน ๆ จนกระดูกสันหลังเสียรูปทรง อาจบำบัดให้กระดูกสันหลังกลับเข้าสู่รูปเดิมได้โดยการบริหารท่านี้ เด็ก ๆ ที่กระดูกสันหลังพิการ อาจหายได้อย่างน่าอัศจรรย์ด้วยการบริหาร-อาสนะท่านี้ ร่างกายจะมีทรวดทรงงดงามได้ส่วน พลังบวกและพลังลบในร่างกายจะมีความสมดุลย์กัน กล้ามเนื้อสันหลังจะสดชื่นกระปรี้กระเปร่า อวัยวะในช่องท้องจะรัดตัวและได้รับโลหิตหล่อเลี้ยงเพิ่มขึ้น การบริหารท่านี้ ทำให้อวัยวะเพศ (ต่อมเพศ) ต่อมแพนครีส ตับ ม้าม ไต และซุปปรารีแนลแกลนด์แข็งแรงขึ้น ทำให้มีความกระชุ่มกระชวย ปรากฏว่าผู้หญิงที่มีโรคเกี่ยวกับประจำเดือนไม่ปกติ และผู้ที่เป็นเบาหวานขั้นรุนแรง การบริหารท่าหัละอาสนะช่วยให้หายได้โดยไม่ต้องใช้อินซูลินเลย.

<u>ศีรษาศนะ (ศีรษะ–อาศนะ)</u>

<u>ท่าศีรษะอาศนะ เป็นอาศนะที่สำคัญที่สุด ท่าที่ 3</u>

<u>การบริหาร</u> คุกเข่าลง สอดนิ้วมือทั้งสองข้างประสานกัน วางลงบนพื้นด้านหน้า โน้มโค้งวางศีรษะลงบนพื้น เอานิ้วมือที่ประสานกันนั้นยันรับศีรษะด้านหลังไว้ ยกก้นขึ้นโดยใช้เท้าช่วย ยกเท้าขึ้นด้วย แต่อยู่ในท่างอเข่า ลำตัวตั้งตรง ตั้งน้ำหนักอยู่บนศีรษะ ค่อย ๆ เหยียดขาขึ้นตรงขึ้น /

/ใช้ขา

ไปช้า ๆ จนร่างกายทั้งหมดเป็นเส้นตรงกับพื้น อยู่ในท่านี้นานที่สุดเท่าที่จะทนได้ โดยไม่รู้สึกลำบาก หายใจเข้าช้า ๆ และเบา ๆ

เวลาจะหยุด ให้ค่อย ๆ งอก้นและเข่าลงจนกระทั่งกลับมาอยู่ในท่าคุกเข่าลงกับพื้น พอมาถึงตอนนี้พักโดยคลายนิ้วแล้วกำ วางกำปั้นซ้อนกัน ข้างหนึ่งอยู่ข้างล่าง ข้างหนึ่งอยู่ข้างบน วางหน้าผากซบลงบนกำปั้นอันบน

ข้อควรระวัง เวลาจะหยุด ห้ามลดขาลงกับพื้นทันทีทันใด และเวลาอยู่ในท่าคุกเข่า พักอยู่ก็เช่นกันอย่าผุดลุกขึ้นทันทีทันใด แต่ให้อยู่นิ่ง ๆ สัก ๒ – ๓ วินาที ทั้งนี้เพื่อให้การหมุนเวียนของโลหิตค่อย ๆ กลับไปสู่สภาพเดิมเสียก่อน

ผลในทางบำบัด ท่านี้ก็เหมือนกับท่าสรรวังคะอาศนะ และ วิปริตกรณี แต่มีข้อแตกต่างเป็นพิเศษตรงที่การบริหารอาสนะท่านี้ทำให้ศรีษะได้รับการหล่อเลี้ยงจากโลหิต และปราณเป็นพิเศษ

โปรดอย่าลืมว่า ส่วนสำคัญที่สุดของร่างกายของเรา ก็คือสมอง เป็นศูนย์รวมอันสำคัญของความรู้สึกต่าง ๆ เป็นศูนย์รวมแห่งการงานและการแสดงออกด้วยประการต่าง ๆ อันสำแดงให้เห็นถึงคุณค่าแห่งความเป็นมนุษย์ของเรา

อย่าลืมว่า สติปัญญาความสามารถของคนเรานั้น อยู่ที่สมอง ความสามารถในการเห็น การได้ยินและอวัยวะเพทนาการอื่น ๆ ระบบประสาท อำนาจบังคับแขนขาให้เคลื่อนไหว อำนาจบังคับอวัยวะเพศตลอดถึงการสืบพันธ์ ฯลฯ ทั้งหมดนี้ขึ้นอยู่ในศูนย์รวมประสาทซึ่งอยู่ภายในศรีษะของเราทั้งสิ้น

ธรรมชาติได้สร้างสมองมาให้เรา ในลักษณะที่เป็นสิ่งสำคัญที่สุดของมนุษย์ แต่เราได้ดูแลบำรุงรักษาสมองอย่างไรบ้าง ?

ในอิริยาบถ ตามปกติธรรมดาคนเรา หัวใจต้องทำงานหนักมาก ในการสูบฉีดโลหิตมาหล่อเลี้ยงสมอง เพราะจะต้องต่อสู้กับแรงดึงดูดของโลกที่ถ่วงลงเบื้องล่าง ธรรมชาติจึงสอนให้เรารู้ว่า การพักผ่อนที่ดีที่สุดก็คือ "การหลับนอน" เพราะการนอนทำให้หัวใจทำงานน้อยลง แต่กระนั้น อารยธรรม ก็ทำให้มนุษย์เขวไปอีก แทนที่จะเป็นการช่วยให้หัวใจพักผ่อนโดยวิธีธรรมชาติ มนุษย์ผู้เจริญกลับนอนโดยวิธีหาหมอนมาหนุนศรีษะให้สูงขึ้น หาคิดไม่ว่า นั่นเป็นการกีดกันไม่ให้โลหิตไหลไปหล่อเลี้ยงสมองได้สะดวก และถ้าจะให้โลหิตไหลขึ้นไปให้เพียงพอ หัวใจก็ต้องทำงานหนักขึ้น เลยไม่ได้พักผ่อนอย่างแท้จริงเลย

โรคเกี่ยวกับระบบประสาทต่าง ๆ ในโลกแห่งอารยธรรมทุกวันนี้ เกิดขึ้นเพราะสมองได้รับการหล่อเลี้ยงไม่เพียงพอ เบื้องต้นที่สุด เราจะรู้สึกมีอาการเหนื่อย ต่อมาก็ความจำไม่ใคร่ดี ต่อไปมือไม้เริ่มสั่น สายตาไม่ค่อยดี หูตึง อวัยวะเพทนาส่วนอื่น ๆ เฉื่อยชาไปหมด ต่อมาฯ

ความรู้สึกสมดุลย์ในร่างกายหมดไป เกิดอาการไม่ปกติเกี่ยวแก่ระบบประสาทและเส้นโลหิต ประสาทอ่อนเพลีย (นิวราสธีเนีย) ฮิสทีเรีย จิตใจสลดหดหู่ และโรคหวาดระแวงต่าง ๆ อีกมากมาย การบริหารร่างกายด้วยท่าศีรษะอาสนะ จะขจัดอาการเหล่านี้ให้หายไปเหมือนปาฏิหาริย์ สายตาจะดีขึ้น ประสาทหูเฉียบขึ้น อาการไม่ปกติต่าง ๆ เกี่ยวกับประสาทจะหายไป ข้อที่จะต้องระวัง บุคคลที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ห้ามบริหารในท่าอาสนะที่ต้องเอาหัวลง หากสนใจในการบริหารก็ต้องเริ่มบริหารด้วยอาสนะท่าอื่น ๆ บำบัดโรคความดันโลหิตสูงให้หมดไปเสียก่อน จึงค่อยบริหารอาสนะ ๓ ท่านี้

มีเรื่องควรจะเล่าสู่กันฟังต่อไปนี้ คือ ในปัจจุบันนี้ นักวิทยาศาสตร์ฝ่ายตะวันตกได้รับรองแล้วว่า ในสมองของเรานี้ มีศูนย์กลางแห่งระบบประสาทซึ่งคนทั่วไปยังมิได้รู้จักใช้ให้เป็นประโยชน์เลย ศูนย์กลางระบบประสาทดังกล่าวนี้ จึงนอนนิ่งอยู่ ไม่สำแดงปรากฏการณ์อย่างไรออกมา จนวิทยาศาสตร์ทางการแพทย์ก็ยังไม่อาจยืนยันได้ว่า ระบบประสาทดังกล่าวนี้ใช้ทำอะไร หรือถูกสร้างขึ้นเพื่อความประสงค์อย่างไร แต่เรื่องนี้โยคีชาวอินเดียได้ศึกษาค้นคว้า และรู้จักวิธีปลุกระบบประสาทเหล่านี้ให้ตื่นขึ้นมาทำงานมาเป็นเวลาหลายพันปีมาแล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง วิชาหะธะโยคะ ในท่าสรรวังคะอาสนะ วิปริตกรณี และศีรษะอาสนะ เป็นท่าบริหารสำหรับปลุกศูนย์ประสาทดังกล่าวนี้ โดยเราจะทราบหรือไม่ทราบ มีเจตนาหรือไม่มีเจตนาก็ตาม มันจะทำให้ศูนย์ประสาทนี้ตื่นและทำให้เรามีความสามารถ ซึ่งเราไม่เคยรู้จักมาก่อน ความสามารถดังกล่าวนี้ก็คือ อำนาจในการติดต่อทางโทรจิต ทิพยจักษุ หรือ ตาทิพย์ ความรู้ในอดีต (ที่เรียกว่า อดีตังสญาณ) ความรู้ในอนาคต (ที่เรียกว่า อนาคตังสญาณ ฝรั่งเรียก พรีคักนิชั่น) และอำนาจลึกลับต่าง ๆ ที่เราเรียกกันว่า อิทธิฤทธิ หรือ ปาฏิหาริย์ ผู้ที่ฝึกหะธะโยคะอย่างจริงจังจะบรรลุอิทธิฤทธิดังกล่าวนี้ ส่วนท่านผู้ที่สงสัยไม่ยอมเชื่อ ก็อย่าดีแต่พูด คัดค้านแต่ปาก โปรดสละเวลาและใช้ความอดทนของท่านมาพิสูจน์ให้เห็นจริงกัน โดยวิธีปลุกศูนย์ประสาทที่คนทั่ว ๆ ไปไม่ได้ใช้ให้เป็นประโยชน์นี้ว่าจะเป็นความจริงดังว่านี้หรือไม่ เกี่ยวกับเรื่องนี้ให้ดูในทางบำบัดของอาสนะแบบสรรวังคะอาสนะด้วย โยคีทั้งหลายเรียกอาสนะแบบนี้ว่า "ยอดของอาสนะทั้งปวง"

ปัทมาศนะ – อาศนะดอกบัว

Padmasana - Lotus Seat

การบริหาร นั่งบนพื้น ยกเท้าขวาวางบนตักข้างซ้าย ยกเท้าซ้ายขึ้นซ้อนบนเท้าขวาและบนตักขวา ดึงส้นเท้าให้ชิดท้องเท่าไรก็จะสบายเท่านั้น นี่คือท่านั่งแบบปัทมาศนะ หรือ ดอกบัว

ดอกบัวนั้น ในอินเดียถือว่าเป็นสัญญลักษณ์แห่งความบริสุทธิ์ทางจิตใจอย่างสูงสุด ดอกบัวมีความขาวสอาดบริสุทธิ์ปราศจากมลทิน แม้เกิดอยู่ในเปือกตมฉันใด จิตของโยคีก็บริสุทธิ์สอาดปราศจากตัณหาราคะและความเศร้าหมองแห่งโลกียวิสัยฉันนั้น อาศนะท่านี้รักษาดุลยภาพระหว่างพลังบวกและพลังลบในร่างกายของมนุษย์เราและเป็นท่าที่สะดวกแก่การกำหนดลมหายใจที่สุด

ให้กำหนดจิตลงที่หัวใจ หายใจโดยสม่ำเสมอในท่านั่งอันมั่นคงไม่หวั่นไหว ไม่ปล่อยจิตให้ฟุ้งซ่าน แต่บังคับจิตให้แน่วแน่ โดยวิธีดังกล่าวนี้ เราจะมีพลังจิตภานุภาพสูงอุปมาดังแม่น้ำหลายสายไหลมารวมกันในที่แห่งเดียว ย่อมมีกำลังกระแสน้ำอันแรงกล้า(อาจใช้เป็นพลังน้ำตกไฟฟ้าได้) ฉนั้น ด้วยวิธีสงบจิต สงบกายนี่เองที่โยคีได้รักษาและเพิ่มพูลพลานุภาพแก่ตัวเอง

ผลในทางบำบัด ทำให้จิตและกายมีเสถียรภาพ ระบบประสาทสงบเยือกเย็น ผลที่ได้รับแตกต่างกันไปแล้วแต่การหายใจ โดยวิธีใดในท่าปัทมาศนะนี้

สิทธาศนะ หรือ ท่านั่งภาวนา

การบริหาร นั่งบนพื้น พับเท้าซ้ายเข้าข้างใน(เข้าหาตัว) วางเท้าขวาบนเท้าซ้ายเหนือตักซ้าย คนที่รู้สึกลำบากในการนั่งแบบปัทมาศนะ ควรนั่งท่านี้ อาศนะแบบนี้เหมาะสำหรับเวลาภาวนา

ผลในทางบำบัด เช่นเดียวกับ "ปัทมาศนะ"

ศวาศนะ – ท่าศพ หรือท่าคนตาย (Savasana)

คำว่า "ศวะ" หรือ "ศพะ" แปลว่า ศพ สวาศนะ ก็คือ อาศนะศพ เป็นท่าพักผ่อนตลอดกาลครั้งสุดท้าย หลังจากที่บริหารอาศนะท่าอื่น ๆ เสร็จสิ้นแล้ว

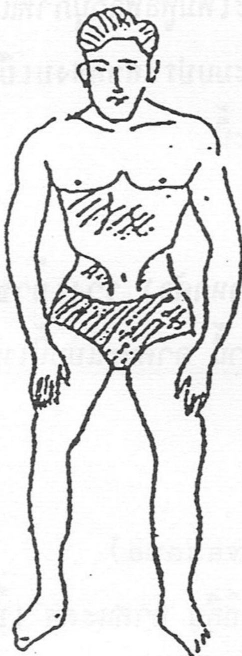
การบริหาร นอนหงาย แขนทั้งสองข้างเหยียดยาวไปตามลำตัว ขาและเท้าชิดกันเหยียดตรงตามสบาย ผ่อนลมหายใจให้ช้าที่สุดเท่าที่จะช้าได้ แต่ให้เป็นไปตามสบาย อย่าถึงกับต้องลำบากใช้ความพยายาม

นี่เป็นการพักผ่อนคลายกล้ามเนื้อนับตั้งแต่เท้าขึ้นไป กำหนดจิตที่กล้ามเนื้อต่าง ๆ ตามลำดับดังต่อไปนี้ คือจากเท้าขึ้นมาหาน่องแข้ง เข่า สะโพก ท้องแขน ไหล่ คอ จนถึงศรีษะ แล้วก็ปล่อยจิตให้ว่างพ้นไปจากสิ่งเหล่านี้ ร่างกายของเราหมดทุกส่วนจะผ่อนคลายโดยเราไม่รู้สึกเลย แล้วต่อจากนั้น จึงกำหนดจิตลงที่หัวใจและทำจิตใจให้สงบที่สุด ซึ่งจะทำให้เกิดสุขภาพอันดีเยี่ยม

ผลในทางบำบัด ระบบประสาทจะได้รับการพักผ่อนอย่างเต็มที่ นี่เป็นการพักผ่อนอย่างสมบูรณ์แบบที่สุด กล้ามเนื้อต่าง ๆ ในร่างกายมีความจำเป็นในการทำงานเพียงไร ก็มีความจำเป็นในการที่จะต้องพักผ่อนมากเท่านั้น การหมุนเวียนของโลหิตจะมีความสมดุลย์และการไหลไปหล่อเลี้ยงร่างกายก็เป็นไปอย่างมีระเบียบ โลหิตตามเส้นสายหลั่งไหลปลอดโปร่งขึ้น โรคความดันโลหิตสูงจะบรรเทาลงโดยเร็วพลัน หัวใจสบาย เพราะทำงานเบาขึ้นกว่าเดิมหลายเท่า

การพักผ่อนในท่า ศวะอาศนะ และหายใจเข้าช้า ๆ กำหนดจิตไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ดังกล่าวนี้เป็นการพักผ่อนที่สมบูรณ์แบบที่สุดในชีวิตของเรา ทำอย่างนี้เพียง ๑๐ นาทีเท่านั้น จะมีคุณประโยชน์ยิ่งกว่าการนอนหลับอย่างเต็มอิ่มตลอดคืน ศวะอาศนะนี้ จะดีเยี่ยมกว่า

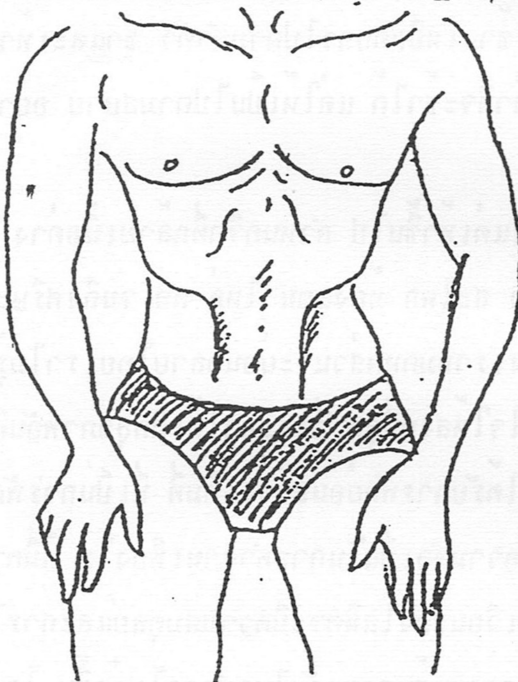
NAULI -



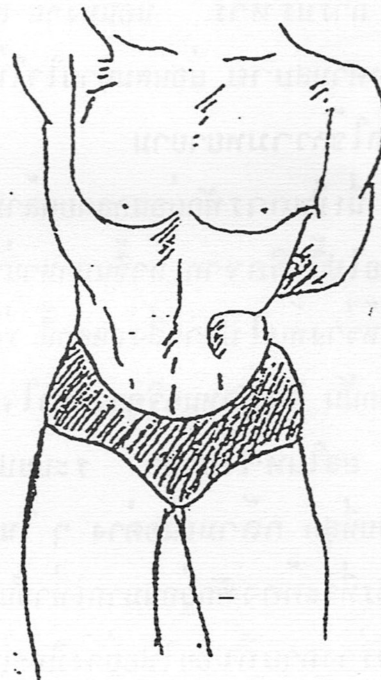
21



22



23



24

นอลี -

พิธีสวดมนต์และแผ่เมตตา อานิสงส์มหาศาลแด่ตัวท่านเองและครอบครัวของท่าน ชีวิตท่านและครอบครัวของท่านจะเจริญรุ่งเรือง สวดมนต์ก่อนนอนแล้วแผ่เมตตาจนหลับไปเลย

<u>คำนมัสการ</u>

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต
สัมมา สัมพุทธัสสะ
(สวด ๓ จบ)

<u>สรณคมน์</u>

พุทธัง สะระนัง คัจฉามิ
ธัมมัง สะระนัง คัจฉามิ
สังฆัง สะระนัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ พุทธัง สะระนัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ ธัมมัง สะระนัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ สังฆัง สะระนัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ พุทธัง สะระนัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ ธัมมัง สะระนัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ สังฆัง สะระนัง คัจฉามิ

<u>ห้อง 1</u> พระพุทธคุณ

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ

<u>ห้อง 2</u> พระธรรมคุณ

*สะวากขาโต ภะคะวา ธัมโม สันทิฏฐิโก อะกา ลิโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพวิญญูหีติ**

<u>ห้อง 3</u> พระสังฆคุณ

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ
อัฏฐะปุริสะปุคคะลา
เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเณยโย
อัญชะลี* กะระณีโย
อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ

สวดจบ ๓ ห้องแล้ว ให้สวดห้อง ๑ มากกว่า อายุ ๑ จบ เช่น อายุ ๓๐ ให้สวด ๓๑ จบ แล้วแผ่เมตตาจนกว่าจะหลับไปเลย

<u>วิธีการแผ่เมตตา</u>

● คำภาวนาแบบย่อ คือ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด

● คำภาวนาแบบเต็ม คือ ขอให้เรา ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายขอให้ศัตรูทั้งหลาย จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีศัตรูไม่มีความวิตกกังวล ไม่มีความเศร้าโศกพยาบาท ไม่มีความทุกข์กายทุกข์ใจ จงมีความสุขรักษาตนอยู่เถิด ยิ้มไว้ไม่ทุกข์ สนุกดีเดินทางก็ภาวนา ภาวนาให้ขึ้นใจทั้งวัน ขับรถก็ภาวนา นอนภาวนาจนกว่าจะหลับไปเลย

น้ำร้อน ยาพิษ ศรัตราวุธ
ทำอันตรายไม่ได้เลย

การแผ่เมตตาจะขึ้นรถลงเรือเดินทางก็แผ่ไปตลอด ภาวนาในใจให้ติดเป็นนิสัยท่านทำตามที่บอกมานี้ก็ 3 เดือน หรือ 1 ปี ชีวิตของท่านจะเจริญรุ่งเรืองเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี ให้พิสูจน์ดูได้อย่าเพิ่งเชื่อแล้วท่านจะร้องอ๋อดีจริง ๆ ดังที่หมอโพธิ์อินทรีโอสถแนะนำ